Jadłospis za okres od dnia **2026-08-12 do 18-082026** zajmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołówce

		Dieta podstawowa	**Dieta cukrzycowa**	**Dieta wątrobowa**	**Dieta wegetariańska**	**Dieta bezmleczna**	**Dieta wysokokaloryczna**	**Dieta wegańska**	**Dieta lekkostrawna**
2026-08-12 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(LAK)** Rzodkiewka 20g Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**LAK)** Rzodkiewka 20g Masło 25 g(**LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**LAK)** Rzodkiewka 20g Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**LAK**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g**LAK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(LAK**)** Rzodkiewka 20g Masło 25 g(**LAK** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**LAK)** Rzodkiewka 20g Masło 25 g(**LAK** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)**		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml Bułka1szt(**PSZ)** Drożdżówka(**PSZ,GLU**	Barszcz ukraiński350ml Bułka1szt(**PSZ)** Jabłko1 szt	Barszcz ukraiński350ml Bułka 1szt**(PSZ)** Drożdżówka(**PSZ,GLU**	Barszcz ukraiński350ml Bułka1szt(**PSZ)** Drożdżówka(**PSZ,DLU**	Barszcz ukraiński350ml Bułka1 szt(P**SZ)** Drożdżówka(**PSZ,GLU**	Barszcz ukraiński350ml Bułka 1szt(**PSZ)** **Drożdżówka(**P**SZ,GLU**	Barszcz ukraiński350ml Bułka 1szt(**PSZ)** Drożdzówka1szt(P**SZ.GLU**	Barszcz ukraiński350ml Bułka1szt(**PSZ)** Drożdzówka1szt(**PSZ,GLU_**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g Masło25g(**LAK**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Masło 25 g(**LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Pasta z kiełbasy120g	Pasta z kiełbasy120g Masło 25 g**(LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g**(LAK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy 120g Masło 25 g(L**AK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy1szt(**LAK)**	Jogurt naturalny1szt(**LAK)**	Jogurt owocowy1 szt(**LAK)**	Jogurt owocowy1 szt(**LAK)**	Suchary3szt	Jogurt owocowy 1szt(**LAK)**	Suchary3szt	Jogurt owocowy1szt(**LAK**

Kcal 2890kcal Białko ogółem 90,1 g Tłuszcz 92,5 g Węglowodany ogółem 297g Sól 1,5g Cukier 21,3 g Kw. Tł. Nas 25,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Szynkowa 80 g(**GLU)** Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Kawa zbożowa 250 ml	Szynkowa 80g(**GLU)** Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Kawa zbożowa 250 ml	Szynkowa80 g(**GLU)** Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Kawa zbożowa 250 ml	Szynkowa 80 g(**GLU)** Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynkowa 80 g(**GLU)** Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Szynkowa 80g(**GLU)** Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Kawa zbożowa 250nl
	II śniadanie						Ser biały 80 g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(L**AK)** Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU**) Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g**(GLU)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU)** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułemb/ś450g(**GL U** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU)** Napój250ml	Makaron z brokułem450g Napój250ml	Makaron z mięsem brokułem450g**(GL U** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**LAK))** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony100g(**LAK)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml **Kajzerka 1szt(PSZ)**	Ser topiony100g(**LAK)** Ogórek zielony60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml Grahamka1szt**(PSZ)**	Ser topiony100g(**LAK**) Ogórek zielony60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**PSZ)**	Ser topiony100g(**LAK)** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**PSZ)**	Kiełbasa śląska 100g(G**LU)** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**PSZ)**	Ser topiony100g(**LAK**) Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 sszt(P**SZ)**	Ser topiony100g(**LAK)** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt**(PSZ)**	Ser topiony100g(**LAK** Ogórek zielony60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml Kajzerka1 szt**(PSZ)**
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułki maślane 2 szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 71,54g Węglowodany ogółem 234 g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw. Tł. Nas 26,16g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-08-14 piątek	Śniadanie	Ser żółty50g(**LAK)** Dzem25 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**LAK)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły50g(**LAK** Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(LAK**)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**LAK)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Napój250 ml	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony **(RYB.SEL)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 Napój 250 ml	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 80 g**(LAK)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa 150g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa 150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa 150g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa 150g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa 150g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Suchary 3 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.

Kcal 2642kcal Białko ogółem 79,41g Tłuszcz 85,22g Węglowodany ogółem 318g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw .Tł. Nas 29,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-08-15 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g **(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml		
	obiad	Bigos z kiełbasą 350g(**GLU,SEL)** Napój 250ml Pieczywo150g	Mięso gotowane120g(**GLU,SEL)** Surówka z marchwi i jabłka 120g Ziemnaki30g Napój 250ml	Mięso gotowane120g(**GLU,SEL)** Ziemnaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój 250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(S**EL,GLU**) Ziemanki300g Napój 250ml	Bigos z kiełbasą 350g(**GLU,SEL)**' Pieczywo150g Napój 250ml	Bigos z kiełbasą350g(**GLU,SE**L) Pieczywo150g Napój 250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym120g(**GLU, PSZ)** Napój 250ml	Mięso gotowane120g**(GLU,PSZ)** Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**LAK**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(LAK)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.

Kcal 2450 Białko ogółem 85,41 g Tłuszcz 85,25g Węglowodany ogółem 318 ,5g Sól 1,4g Cukier 21,3 g Kw .Tł Nas21,6g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczn	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-08–16 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g**(GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml**(LAK**) banan 1 sz	Kiełbasa krakowska 80g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(LAK)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenn**y (GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce350g(**GLU)** Surówka z marchwi i jabłka 150g Ziemniaki 350g Napój 250 ml	Udko gotowane kurczaka w potrawce 150g(**GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemnaki350g Napój 250 ml	Surówka z marchewki i jabłka 1 Napój 250 ml Udko gotowane z kurczaka w potrawce350g(**GLU)** Ziemniaki350g Napój250ml	Kotlet sojowy200g(**SOJ)** Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Surówka z marchewki i jabłka 150g Udko gotowane z kurczaka w ptrawce350g(**GLU)** Ziemnaki350g Napój250ml	Udko gotowane z kurczaka 350g(**GLU)** Ziemnaki350g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy200g**(SOJ)** Ziemnaki350g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce350g(**GLU)** Ziemnaki350g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wiec zore						Jogurt 1 op.(**LAK)**		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(L**AK)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml	Kiełbasa śląska100g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Musztarda10 g	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.(**GLU)**	Herbatniki 1 op.(**GLU)**	Herbatniki 1 op.(**GLU)**	Herbatniki 1 op.(**GLU)**	Herbatniki 1 op.**(GLU)**	Herbatniki 1 op.(**GLU)**

Kcal 3080 kcal Białko ogółem 99,32g Tłuszcz 111,81 g Węglowodany ogółem 154,2 g Sól 1,3g Cukier 21,3g Kw .Tł. Nas 23,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**LAK**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g**(LAK)** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**LAK)** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g**(GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**LAK),** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(LAK**)** Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g**(LAK),** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**LAK)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Gulasz z kaszą 350g**(PSZ,GLU)** Surówka z ogórka i marchwi120g Napój 250ml	Gulasz z kaszą350g(**GLU.PSZ** Surówka z ogórka i marchwi120g Napój 250 ml	Gulasz z kaszą 350g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchwi120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) Kasza300g Surówka z marchewki i jabłka120g Napój 250 ml	Gulasz z kaszą350g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchwi120g Napój 250 ml	Gulasz z kaszą 350g(**GLU.PSZ)** Surówka z marchewki i jabłka120g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z ogórka i marchwi120g Kasza300g Napój 250 ml	Gulasz z kaszą350g Surówka z ogórka i marchwi120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**LAK)** Herbata 250ml	**Pomidor i ogórek z cebu;lą 80g We\ędlina drobiowa50g** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**LAK)** Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**LAK)** Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**LAK)** Herbata250ml	Pomiidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa50g Chleb żytnio-pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa50g Chleb żytnio-pszeny(**GLU,PSZ)** 150g Masło 25g(**LAK)** Herbata250m	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb żytnio -pszenny **(GLU,PSZ)**150g Masło 25g(**LAK)** Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło25g(**LAK)** Herbata 250ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 100,84g Węglowodany ogółem 307,5 g Sól 1,1g Cukier 22,2g Kw. Tł Nas 21,2g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

-

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 60g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU),**\ Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g (**GLU**), Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,**(GLU)** **<u>Ogórek zielony60g</u>** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(L**AK)** Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet mielony180g(**GLU)** Sałata z jogurtem120g(**LAK)** Ziemnaki300g	Kotlet gotowany180g(**GLU** Sałata z jogurtem180g**(LAK)** Ziemnaki300g	Kotlet gotowany180g Sałata z jogurtem120g(**LAK)** Ziemnaki300g	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Ziemanki300g Sałata z jogurtem120g**(LAK)**	Kolet mielony180g(**GLU**) Ziemanki300g Sałata z oliwą120g Ziemnaki300g	Kotlet mielony180g(**GLU)** Sałata z jogurtem120g Ziemnaki300g	Kotlet sojowy120g(S**OJ**) Sałata z jogurtem120g**(LAK)** Ziemanki300g	Kotlet mielony180g(**GLU**) Sałata z jogurtem120g(**LAK**) Ziemnaki300g
	podwiec zorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 80g(**LAK**) Chleb żytnio- -pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**LAK)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 80g**(LAK** Chleb graham 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**LAK)** Rukola	Ser żółty 80g(**LAK** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**LAK)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(LAK**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g**(LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g**(LAK)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**LAK)** Jabłko 1szt	Ser żółty 80g**(LAK)** Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**LAK)** Herbata 250ml Rukola
	P.W	Banan 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt

Kcal;2861kcal Białko ogółem 102,11g Tłuszcz 106g Węglowodany ogółem 328,3 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk