Jadłospis za okres od **dnia 2026-09-23 do 2026-09-29** dla obejmujący 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**
2026-09-23 środa	Śniadanie	Zielonogórska 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Zielonogórska 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Zielonogórska 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Zielonogórska 80 g(**GLU)** Pomidor 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Zielonogórska 100 g Masło roślinne 25g(**LAK**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **LAK)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 Masło roślinne25g(**LAK**) g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Zielonogórska80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g**(LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml**(LAK)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz z kaszą 250g(**GLU.PSZ)** Surówka z marchwi i ogórka kwaszonego120g Napój250ml	Gulasz z kaszą 250g(**GLU,PSZ)** Surówka z marchwi i ogórka kiszonego120g Napój250ml	Gulasz z kaszą250g(**GLU.PSZ**) Surówka z ogórka kiszonego120g Napój250ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym250ml Kasza300g Napój250ml	Gulasz z kaszą 250g(**GLU.PSZ)** Surówka z marchwi i ogórka kwaszonego 120g Napój250ml	Gulasz z kaszą 250g(**GLU.PSZ**) Surówka z marchwi i ogórka kwaszonego120g Napój250ml	Bukiet warzyw z fasolką w sosie pomidorowym250ml Kasza300g Napój250ml	Gulasz z kaszą 250g(**GLU.PSZ)** Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego120g(**JAJ)** Roszponka Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z sera zółtego120g(**JAJ)** Roszponka Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z sera żółtego120g(**JAJ)** Roszponka Masło roślinne25g**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z sera żółtego120g(**JAJ)** Roszponka Masło roślinne25g(**LAK**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta jajeczna120g(**JAJ**) Roszponka Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z sera zółtego120g(**JAJ)** Roszponka Masło roślinne25g(LAK**)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus paprykowy120g Roszponka Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z sera żółtego120g(**JAJ)** Roszponka Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułki maślane 2szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt

Kcal 2592 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 108,2 g Węglowodany ogółem 314,2 g Sól 1,5g Cukier 20,9g Kw .Tł. Nas.25,4g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**LAK)** Masło roślinne25g**(LAK** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**LAK)** Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**LAK)** Masło roślinne25g**(LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(LAK,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**LAK)** Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml LAK**,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**LAK)** Masło roślinne25g(**LAK**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(LAK,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g **(LAK)** Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(LAK,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Leczo z warzywami i ryżem350g(**SEL**,**PSZ)** Napój250ml	Leczo z warzywami i ryżem350g(S**EL,PSZ)** Napój250ml	Leczo z warzywami i ryżem350g(**SEL**,**PSZ)** Napój250ml	Leczo z warzywami i ryżem350g**(SEL PSZ)** Napój250ml	Leczo z warzywami i ryżem350g(**SEL**,**PSZ** Napój250ml	Lweczo z warzywami ryżem350g**(SEL,PSZ** Napój250ml	Leczo z warzywami i ryżem 350g(S**ELPSZ)** Napój250ml	Leczo z warzywami i ryżem350g(**SEL,PSZ**) Napój250ml
	wieczz						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Ogórek zielony60g Masło roślinne25g(**LAK** Chleb żytnio-pszenny 150 g Kajzerka(**PSZ)**	Pasztet zapiekany100g(**GLU**) Ogórek zielony60g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Grahamka**(PSZ)**	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Ogórek zielony60g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka(**PSZ)**	Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Kajzerka**(PSZ)** **Tofu50g** **Ogórek zielony60g**	Pasztet zapiekany100g(**GLU**) Ogórek zielony60g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka**(PSZ)**	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Ogórek zielony60g Masło roślinne25g**(LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka(**PSZ)**	Tofu 50 g Ogórek zielony60g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Kajzerka(**PSZ)**	Pasztet zapiekany100g(**GLU** **)** Ogórek zielony60g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Kajzerka(**PSZ**)
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(LAK)**	Jogurt naturalny1 szt. **(LAK)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(LAK)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(LAK)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(LAK)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(LAK)**

Kcal 2845 kcal Białko ogółem 100,9g Tłuszcz 107,96g Węglowodany ogółem 310,47 g Sól 1,4g Cukier 26,5g Kw .Tł. Nas. 26,4g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Ser topiony**(LAK)** **Dżem50g** Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony(**LAK**) Masło roślinne25g**(LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony**(LAK)** **Dżem50g** Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony**(LAK)** **Dżem50g** Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony**(LAK)** **Dżem50g** Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony**(LAK)** **Dżem50g** Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet rybny smażony(**RYB**)150g Surówka z kiszonej kapusty150g Napój250ml Ziemniaki300g	Filet rybny gotowany z warzywami**(RYB**)150g Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemnaki300g	Filet rybny gotowany z warzywami(**RYB)1**50g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml Ziemnaki300g	Filet rybny smażony(**RYB)**150g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml Ziemnaki300g	Filet rybny smażony(**RYB)1**50g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml Ziemniaki300g	Filet rybny smażony(**RYB)**150g Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemnaki300g	Kotlet sojowy**(SOJ**)150g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml Ziemnaki300g	Filet rybny smażony(**RYB)**150g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml Ziemnaki300g
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Ser żółty80g(**LAK)** Pomidor50g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**LAK)** Pomidor50g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser zółty80g(**LAK)** Pomidor50g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem80g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**LAK**) Pomidor50g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**LAK)** Pomidor50g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml
	P.W	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt

Kcal 2609 kcalBiałko ogółem 86g Tłuszcz 97,5 g Węglowodany ogółem 395,5g Sól 1,4g Kw .Tł. Nas 24,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml,Ogórek zielony 40g	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g
	II śni ada						Jabłko 1 szt.		
	obiad	Fasolka po bretońsku450g**(SEL)** Bułka 1st(**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Fasolka po bretońsku bez mięsa450g**(SEL)** Bułka 1szt(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Fasolka po bretońsku450g(**SEL)** Bułka1 szt**(GLU,PSZ)** Napój 250ml	Fasolka po bretońsku450g(**GLU,PSZ)** Bułka1 szt(**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Fasolka po bretońsku bez mięsa450g(**SEL)** Bułka 1 szt (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Jajko gotowane 1 szt Chleb żytnio-pszenny 80 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa zielonogórska80g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK**) Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska80g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250 ml	Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska80g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska80g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml
	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 2609 Białko ogółem 104g Tłuszcz 97,47g Węglowodany ogółem376,88 g Sól 1,3g Kw. Tł .Nas 27,4g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Musztarda 20g
	II śniadanie						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Rosół z makaronem350ml(**GLU,SEL)** **Udko pieczone220g(GLU)** Ziemniaki 300g **Surówka z białej kapusty150g**	Rosół z makaronem350ml(**GLU.SLE)** Udko gotowane220g**(GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g	Rosół z makaronem350ml(**GLU,SEL)** Udko gotowane220g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g	Risotto warzywne 450g	Udko pieczone220g(**GLU**) Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Rosół z makaronem350ml(**GLU.SEL)**	Udko pieczone220g**(GLU)** Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Rosół z makaronem350ml**GLU.SEL)**	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU,SEL)** Udko pieczone220g(**GLU)** Surówka z białej kapusty150g **Ziemniaki300g**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g ,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio -pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(LAK**)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(LAK**)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 80g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 80g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml
	P.W	Herbatniki 1 szt	Wafel ryżowy 3 szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1 szt

Kcal 2975 Białko ogółem 132,18 g Tłuszcz 132,25g Węglowodany ogółem 395,6 g Sól 1,3g Kw. Tł.Nas 26,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 20 g	Szynka gotowana80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**LAK)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Kluski kładzione łyżka 300g(**PSZ)** **Kapusta zasmażana 350ml**	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** **Kapusta zasmażana 350ml**	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana 350ml	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zamażna 350ml	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ**) Napój 250ml Kapusta zasmażana 350ml	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250 ml Kapusta zasmażan 350ml	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g**(PSZ**) Kapusta zasmażana 350ml	Kluski kładzione łyżka 300g(P**SZ)** Kapusta zasmażana 350ml
	podwie czorek						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pomidor70g Toffu60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250 ml	Pomidor70g Toffu60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1szt	Nektarynka 1zt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt

Kcal 2678kcal Białko ogółem 83,36 g Tłuszcz 121,15g Węglowodany ogółem 358,31g Sól 1,2g Kw. Tł.Nas 23,5g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt(J**AJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g**(GLU**) Ziemniaki300g Surówka z selera120g Napój 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z selera120g Napój250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z selera120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Ziemnaki300g Surówka z selera120g Napój250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU)** Ziemniaki300g Surówka z selera120g Napój250ml	Kotlet schabowy 120g(**GLU**) Ziemniaki300g Surówka z selera120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Napój250ml
	Obiad						Banan 1 szt.		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze świeżego ogórka150g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)**	Sałatka makaronowa ze świeżego ogórka150g(**GLU)** Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g**(LAK)**	Sałatka makaronowa ze świeżego ogórka150g(**GLU)** Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g **(LAK)**	Sałatka makaronowa ze świeżego ogórka bez szynki150g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g **(LAK)**	Sałatka makaronowa ze świeżego ogórka150g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)**	Sałatka makaronowa ze świeżgeko ogórka150g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK**)	Sałatka makaronowa ze świeżego ogórka150g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Sałatka makaronowa ze świeżego ogórka150g(**GLU)** Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK**)
	P. W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan 1szt	Banan1 szt

Kcal 2495kcal Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 268,12 g Sól 1,2g Kw. Tł. Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk