Jadłospis za okres od dnia **2026-09-30-do dnia 06-10-2026** 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**
2026-09-30 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**LAK**)) Powidła25g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**LAK**) **Kakao 250ml**	**Twaróg120g (LAK)** **Chleb graham150g (GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK**) **Kakao 250ml**	Twaróg80g(**LAK** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK**) **Kakało 250ml**	Twaróg80g(**LAK** Powidła25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK**) **Herbata250ml** **Kakao 250ml**	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Herbata250ml	Twaróg 80(**LAK** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK** **Kakao 250ml**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK** Kakało250ml	Twaróg80ml(**LAK** Powidła25g Chleb pszenny150g**(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK)** **Kakało 250ml**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**LAK)** Makaron 300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**LAK)** Makaron 300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**LAK** Makaron300g(**GLU,P** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**LAK** Makaron 300g(**GLU,PS** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,Psz** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**LAK)** Makaron 300g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g**LAK** **Makaron 300g(GLU.PSZ** Napój250ml	Sos pieczrkowy150g((**LAK)** Makaron 300g(**GLU.PSZ)** Napój250ml
	podwieczorek								
	kolacja	Kiełbasa ślaska100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g **(LAK)** Herbata 250 ml Ketchup10g	Kiełbasa ślaska100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Musztarda10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Musztarda10g	Tofu50g Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne250g Herbata 250 ml Kiełbasa śląska100g(**GLU)** **Ketchup10g**	**Kiełbasa śląska 100g(GLU)** **Masło roślinne25g** **Chleb pszenny100g** **Herbata250ml** **Ketchup10g**	Tofu50g Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml ketchup10g
		Rogal z nadzieniem1szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Bułki maślane2szt

Kcal 2629 kcal Białko ogółem 83,45g Tłuszcz 71,2 g Węglowodany 352,6 g Sól 1,2 g Cukier 21,6g, 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
2026-10-01czwartek	Śniadanie	Zielonogórska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Pomidor50g Kawa250ml	Zielonogórska80g**GLU** Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(LAK)** Pomidor50g Kawa250ml	Zielonogórska80g(**GLU)** Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(LAK**)** Pomidor50g Kawa250ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Pomidor50g Kawa250ml	Zielonogórska80gg(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g Herbata250ml	Zielonogórska80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Pomidor50g Kawa250ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(LAK**)** Herbata 250ml Pomidor50g Kawa250ml	Zielonogórska 80gg**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** **Pomidor50g** Kawa250ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**LAK)** Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE)		
	obiad	Kotlet mielony smażony150(**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120g Napój 250ml	Kotlet mielony gotowany150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250ml	Kotlet mielony gotowany150g(**GLU)** Ziemniaki300g Surówka z buraka120g Napój250ml	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120g Napój250ml	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój250ml	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemnaki300g Surówka z buraka120g Napój250ml	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój250ml	Kotlet mielony smażony150g(**GLU** Ziemniaki 300g Surówka buraka 120g Napój250ml
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25gL**AK** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Ser topiony100g(**LA** Dzem25g Kajzerka(**GLU,PSZ)** Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(LAK)** Grahamka**(GLU.PSZ)** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250ml	Ser topiony100g(**LAK)** Dzem25g Kajzerka**(GLU.PSZ)** Chleb pszenny150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**LAK)** Herbata 250ml Kajzerka(**GLU.PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka(**GLU,PSZ)**	Ser topiony100g(**LAK)** Dzem25g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250ml Kajzerka(**GLU.PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 1szt(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250ml Kajzerka(**GLU.PSZ)**	Ser topiony100g(**LAK)** Dzem25g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g**(LAK)** Herbata 250ml Kajzerka(**GLU.PSZ**
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt **(LAK)**	Jogurt naturalny(**LAK**)1 szt	Jogurt owocowy(**LAK)**1 szt	Jogurt owocowy**(LAK**)1 szt	Suchary 3szt	Jogurt owocowy(**LAK**)1 szt	Suchary 3szt	Jogurt owocowy1 szt(**LAK)**

Kcal 2650kcal Białko ogółem 75,33 g Tłuszcz 78,91g Węglowodany 296,29 g Sól 1,5g Cukier 21,5g Kw..Tł..Nas 24,16g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-10-02 piątek piątek	Śniadanie	Ch**leb ps**zenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne250g(**LAK)** Herbata250ml Serek wiejski1sz**(LAK)** Szczypiorek20g	Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Serek wiejski1szt(**LAK)** Szczypiorek20g	Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Serek wiejski1szt(**LAK**) Szczypiorek20g	Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(L**AK)** Herbata 250ml Serek wiejski1szt(L**AK)** Szczypiorek20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Serek wiejski1szt(**LAK)** Szczypiorek20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250 ml	Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK** Herbata 250 ml Serek wiejski 1szt(**LAK)** Szczypiore20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata250ml		
	obiad	Ryba smażona200g(**RYB)** Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój250ml	Ryba gotowana200g(**RYB)** Surówka z białej kapusty150g Ziemnaki300g Napój250ml	Ryba gotowana200g (**RYB)** Surówka z białej kapusty150g Ziemnaki300g Napój250ml	Ryba smażona200g(**RYB)** Surówka z białej kapusty150g Ziemnaki300g Napój250ml	Ryba smażona200g(**RYB**) Surówka z białej kapusty150g Ziemnaki300g Napój250ml	Ryba smażona200g(**RYB**) Surówka z białej kapusty150g Ziemnaki300g Napój250ml	Ryba smażona200g(**RYB**) Surówka z białej kapusty150g Ziemnaki300g Napój250ml	Ryba smażona200g(**RY B)** Surówka z białęj kapusty150g Ziemnaki300g
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Chleb p**szenno-żytni**150g**(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**LAK)** Herbata 250ml 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 Wędlina drobiowa80g Pomidor70g	Chleb no-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Pasta warzywna90g	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250 ml Wędlina drobiowa80g Pomidor70g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**LAK** Herbata 250 ml Wędlina drobiowa80g Pomidor70g
	P.W	Wafelek bez czekolady1 szt(**GLU)**	Suchary3 szt(**GLU)**	Wafelek bez czekolady 1 szt(**GLU)**	Wafelek bez czekolady 1 szt(**GLU)**	Suchary 3 szt(**GLU**)	Wafelek bez czekolady szt(**GLU)**	Suchary 3 szt(**GLU)**	Wafelek bez czekolady 1 szt(**GLU)**

Kcal 2935kcal Białko ogółem 65,8 g Tłuszcz 108,3 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

2025-10-03 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g(**SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss 80g(**SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PS** Herbata 250 ml Papryka 60g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss 80g (**SOJ)** Herbata 250 ml Papryka 60 mg Pieczywo pszenno - żytnie 150g **(GLU,PSZ)**	**Konserwa mięsna100g** **Chleb pszenny150 g** (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos z kiełbasą 350g(**GLU.PSZ)** Bułka1szt(**PSZ**) Napój250ml	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL**) Surówka z marchwi i jabłka120g Ziemniaki300g **Napój250ml**	Mięso gotowane120g(**GLU.SEL)** Ziemnaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**GLU,SEL)** Ziemnaki300g Napój250ml	Bigos z kiełbasą 350g**(GLU,SEL)** Bułka1szt(**PSZ)** **Napój250ml**	Bigos z kiełbasą350g(**GLU,PS** Bułka1szI(**PSZ)** **Napój250ml**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym120g**(GLU,SEL)** Napój250ml	Mięso gotowane 120g(G**LU,PSZ)** Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250m;
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g**(LAK)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(L**AK)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**LAK**) Krakowska50g(G**LU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**LAK)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(L**AK)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(L**AK)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(LAK)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 m
	P. W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt

Kcal 2596 kcal Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 96,5g Węglowodany 312,1 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw .Tł .Nas 27,24 g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	**Kiełbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(LAK) Herbata 250 ml**	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb graham150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g **LAK)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g (**LAK)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki(G**LU,LA**K) owsiane(**GLU,,PSZ**) 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 100 Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa100g**(GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g (**LAK)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g**(GLU0,PSZ)** Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU)** Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej 150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g**(GLU**) Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU)** Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty czerwonej 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU)** Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU)** Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Kotlet sojowy**(SOJ)120g** Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty czerwonej150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU)** Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej 150g Napój250ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU)** Masło roślinne 25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU)** Chleb pszenno-żtni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g
	P. W	Herbatniki	Wafle ryżowe 3szt	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki

Kcal 2948 Białko ogółem 80,94g Tłuszcz 130,54g Węglowodany 395,6g Sól 1,1g Cukry 28,7g 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
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Majonez 20g	Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(L**AK)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 sz Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g Majonez20g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g**(LAK)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno - żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g(**LAK)** Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GL** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(GLU Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowy m450g(**GLU)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(**GL** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250 ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowymb/m450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**LAK)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g (**GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**LAK**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka1szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2866kcal Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 124,5 Węglowodany 316,83g, Sól 1,1g Cukier 31,5g Kw. Tł. Nas.28,4g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Parówka gruba100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	**Parówka gruba100g(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(LAK)** Herbata 250ml Rukola Musztarda20g	Parówka gruba100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g **LAK)** Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g**(SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml Rukola	Parówka gruba100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g	Parówka gruba100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g **(LAK)** Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g (**LAK** Herbata 250 ml Rukola	**Parówka gruba100g(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g (**LAK)** Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU)** Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g kasza300g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU)** Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Kaszai300g Napój 250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Kasza 300g Napój 250ml	**Kotlet sojowy150g(SOJ) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Kasza 300g** Napój 250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU)** Surówka z ogóka kwaszonego i marchwi150g Kasza 300g Ngapój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU)** Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Kasza 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Kasza 300g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g**(GLU)** Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Kasza 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g**(LAK)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**LAK)** Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**LAK)** Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g***(LAK)*** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(LAK)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**LAK)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g**(LAK)** Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**LAK)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**LAK)** Herbata 250 ml
	P. W	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan1szt	Banan 1 szt

Kcal 2855kcal Białko ogółem 85,5 gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw. Tł .Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk