Jadłospis za okres od dnia **2026-10-14 do 20-10-2026** 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**
14-10 -2026 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**LAK)** Powidła 25g Masło 25 g(**LAK**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**LAK)** Masło 25 g(**LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**LAK)** Powidła Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**LAK)** Powidło25g Masło 25 g(**LAK** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Twaróg 80g(**LAK**) Powidła 25g Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(L**AK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**LAK)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**LAK** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	**Makaron na ostro350g (GLU,PSZ)** **Napój250ml**	Makaron z mięsem i sosem pomidorowym350g(**GL U,PSZ)** Napój250ml	Makaron z mięsem i sosem pomidorowym350g(**GL U.PSZ)** Napój250ml	Makaron z sosem pomidorowym350g(**GL U.PSZ)** Napój250ml	Makaron z mięsem i sosem pomidorowym350g(**GL U.PSZ)** Napój250ml	Makaron na ostro350g(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Makaron z sosem pomidorowym350g(**GLU. PSZ)** Napój250ml	Makaron z mięsem i sosem pomidorowym350g **(GLU,PSZ)** Napój250ml
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**LAK**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	p	
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g**(LAK)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**LAK)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**LAK**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**LAK)** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułeczki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułeczki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułeczki maślane 2 szt

Kcal 2405kcal Białko ogółem84g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 324,23 g Sól1,3g Cukier 19,8g 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
15-10-2026 Czwartek	Śniadanie	Szynkowa80g(**GLU),** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Kakao 250 ml(**KAK**)	Szynkowa80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Kakao (**KAK)**250 ml	Szynkowa80g(**GLU),** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynkowa 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Szynkowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa jarzynowa300ml Mus jabłkowy z ryżem180g(**GLU.PSZ** Napó250ml	Zupa jarzynowa300ml(**SEL** Mus jabłkowy z ryżem180g(**GLU.PSZ)** Napój250ml	Zupa jarzynowa300ml**(SEL)** Mus jabłkowy z ryżem180g(**GLU,PSZ**) Napój250ml	**Zupa jarzynowa300ml Mus jabłkowy z ryżem180g(GLU,PSZ) Napój250ml**	Zupa jarzynowa300ml**(SEL)** Mus z jabłkowy z ryżem180g(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Zupa jarzynowa 300ml(**SEL)** Mus jabłkowy z ryżem180g(**GLU,PSZ)** Napój250ml	**Zupa jarzynowa 300ml(SEL) Mus jabłkowy z ryżem180g(GLU,PSZ) Napój250ml**	Zupa jarzynowa300ml**(SEL** Mus jabłkowy z ryżem180g(**GLU,PSZ)** Napój250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU)** Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU)** Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml Grahamka1szt**(PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 50 g**(LAK**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(L**AK)** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU)** Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml Kajzerka1sz**t(PSZ)**
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**LAK)**	Jogurt naturalny1szt(**LAK)**	Jogurt owocowy1szt(**LAK)**	Jogurt owocowy1szt(**LAK**)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**LAK)**	Jogurt owocowy1szt**LAK)**	Jogurt owocowy1szt(**LAK**

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Kcal 2565kcalBiałko ogółem 79,25 g Tłuszcz 106,2 g Węglowodany ogółem 333,14 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw. Tł.Nas 21,9g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-10-16 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**LAK**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(LAK**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**LAK)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(LAK)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(LAK)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**LAK**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 25ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**LAK)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**LAK**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Ryba smażona200g(**RYB**) Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej150g Napój250ml	Ryba gotowana200g(**RYB)** Ziemanki300g Surówka z kapusty pekińskiej150g Napój250ml	Ryba gotowana200g(**RYB**) Ziemanki300g Surówka z kapusty pekińskiej150g Napój250ml	Ryba gotowana200g(**RYB**) Ziemanki300g Surówka z kapusty pekińskiej150g Napój250ml	Ryba smażona200g(**RYB**) Ziemanki300g Surówka z kapusty pekińskiej150g Napój250ml	Ryba smażona200g(**RYB)** Ziemanki300g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Napój250ml	Ryba smażona200g(**RYB)** Ziemanki300g Surówka z kapusty pekińskeij150g Napój250ml	Ryba smażona200g(**RYB)** Ziemanki300g Surówka z kapusty pekińskiej150g Napój250ml
	podwiec zorek						Jogurt naturalny1szt(**LAK**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(LAK)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(LAK)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(LAK)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(LAK)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(LAK)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml
	P.W	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafle ryżowe 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2945kcal Białko ogółem 90,56 g Tłuszcz 110,42 g Węglowodany ogółem 413,69 g Sól 1,3g Cukier 20,9g Kw. Tł.Nas 22,5g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
17-10-2026 Sobota	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml Kiełbasa biała100g(**GLU)** Chrzan10g	Kiełbasa biała 100g(**GLU)** Chrzan10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 m	Kiełbasa biała 100g(**GLU)** Chrzan10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ogórek świeży50g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała100g(**GLU**) Chrzan10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała100g(**GLU)** Chrzan10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g**(LAK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250ml		
	obiad	Barszcz ukraiński300ml(**SEL**) Bułka 1szt(**PSZ)**	Barszcz ukraiński 300ml**(SEL)** Bułka1szt(**PSZ)**	Barszcz ukraiński300ml(**SEL** Buka1szt(**PSZ)**	Barszcz ukraiński300ml(**SEL)** Bułka1szt(**PSZ)**	Barszcz ukraiński300ml(**SEL)** Bułka1szt(**PSZ)**	Barszcz ukraiński300ml**(SEL)** Bułka1szt**(PSZ)**	Barszcz ukraiński300ml Bułka1szt(**PSZ)**	Barszcz ukraiński300ml(**SEL)** Bułka1 szt(**PSZ)**
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am **(GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**LAK)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**LAK)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**LAK**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb pszen**no-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**LAK)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g**(LAK)** Herbata 250m	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**LAK)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**Lak)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2687kcal Białko ogółem 98,12 g Tłuszcz 68,92 g Węglowodany ogółem 418,15 g Sól 1,1g cukier 25,9g Kw .Tł. Nas.25,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa		Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
18-10-2026 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (**GLU,PSZ**) Masło25g(**LAK**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g**(LAK)** Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny80g(**GLU,PSZ** Masło25g(**LAK)** Herbata250 ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g**(LAK)** Herbata250m	Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**LAK)** Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**LAK)** Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**LAK** Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml		
	obiad	**Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój250ml	Schabowy120g(**GLU.JAJ,LAK)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g**(GLU,JAJ,LAK)** Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty120g Napój250ml	Kotlet sojowy**(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g(**GLU,JAJ,LAK)** Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g**(GLU,JAJ,LAK)** Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 120g Napój250ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g**(GLU,JAJ,LAK)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój250ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser żółty80g(**LAK)** Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**LAK**) Papryka70g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250	Ser żółty80g(**LAK**) Papryka70g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK** Herbata 250 ml	Dżem100g Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**LAK)** Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser zółty80g(L**AK)** Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Ser żółty70g(**LAK)** Papryka70g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml
	P.W	Herbatnik1 op	Herbatnik1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1op	Herbatnik 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki1 op	Herbatni 1 op

Kcal 2954kcal Białko ogółem 99,5 g Tłuszcz 105,5 g Węglowodany ogółem 309,2 g Sód 1,3g Cukier 26,3g Kw .Tł. Nas 26,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
1-9-10-2026 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g 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** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapieakny100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g**(GL** Musztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**LAK)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,LAK,SEL)** Gzika150g**(LAK**) Szczypior Ziemniaki 300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,LAK,SEL)** Gzika150g(**LAK)** Szczypior Ziemniaki 300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem300ml**(GLU,LAK,SEL)** Gzika150g(LAK) Szczypior Ziemniaki 300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa b/m z makaronem300ml(**GLU.LAK,SEL)** Gzika150g(**LAK)** Szczypior Ziemniaki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowab/ś z makaronem300ml Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,SEL,LAK)** Gzika150g(**LAK)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorow b/ś z makaronem300ml Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,LAK,SEL)** **Gzika150g(LAK)** **Szczypior** Ziemniaki 300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska80g(**GL** **Roszponka40g** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** **Roszponka40g** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**LAK**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU),** Roszponka40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Roszponka40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** **Roszponka40g** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1szt	Mandarynka1szt	Mandarynka1szt	Mandarynka1szt	Mandarynka1szt

Kcal 2765kcal Białko ogółem 94,5 g Tłuszcz 93 g Węglowodany ogółem 299,05 g Sól 13,3g Cukier 21,9g Kw .Tł. Nas 28,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
20 -10 -2026 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(LAK**) Herbata 250 ml	Jajko1szt Kiełbasa szynkowa50g(**GL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**LAK**) Herbata 250 ml	Jajko1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(LAK)** Herbata 250 ml	Jajko1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(LAK)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**LAK)** Herbata 250 ml	Jajko1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(L**AK)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone120g(**GLU)** Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 120g**(SOJ)** Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój 250 ml	Udko pieczone120g Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Udko pieczone120g Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy120g**(SOJ)** Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemnaki300g Napój 250ml Surówka z kapusty pekińskiej120g
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**LAK)**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK)** Herbata 250 m	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(LAK**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**LAK)** Herbata 250 ml
	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 2738kcal kcal Białko ogółem 105,5 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 300,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tł. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk