Jadłospis za okres od dnia **2025-01-01 do 07-01-2025** 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**
2025 -01-01 środa	Śniadanie	Polędwica drobiowa100g Ogórek zielony60g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)** **Ciasto czardasz120g**	Polędwica drobiowa100g Ogórek zielony60g Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)** Ciasto czardasz120g	Polędwica drobiowa100g Ogórek zielony60g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)** **Ciasto czardasz120g**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Polędwica drobiowa100g Ogórek zielony60g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)** **Ciasto czardasz120g**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Polędwica drobiowa100g Ogórek zielony60g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)** **Ciasto czardasz120g**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone100g(**GLU)** Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Udko gotowane 100g(**GLU)** Ziemniaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Udko gotowane100g(**GLU)** Ziemnaiaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Kotlet sojowy 100g Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Udko pieczone100g(**GLU)** Ziemniaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Udko pieczone100g(**GLU)** Ziemniaki300g Surówka z kapusty pekińskeij120g Napój250ml	Kotlet sojowy100g Ziemnaiki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Udko gotowane100g**GLU)** Ziemnaiki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Śląska kiełbasa 120g(**GLU)** Musztarda10g Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Śląska kiełbasa120g**(GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Śląska kiełbasa120g(**GLU)** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa120g(**GLU)** Musztarda10g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Śląska kiełbasa120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułeczki maślane 2 szt	Bułeczki 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	Bułki maślane 2 szt

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 m
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński 350ml**(SEL)** Bułka 1 szt (G**LU,PSZ)** **Drożdzówka(GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński z bułką350ml(**SEL**) Bułka1 szt(**GLU,PSZ**)	Barszcz ukraiński 350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Drozdzówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński 350ml(**SEL**) Bułka1 szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka(GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL**) Bułka1szt(GLU,PSZ) Drożdzówka(GLU,PSZ	Barszcz ukraiński350ml(**SEL**) Bułka1 szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka(GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL**) Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka(GLU,PSZ)**	Barszcz uraiński350ml(**SEL**) Bułka 1 szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka(GLU,PSZ)**
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g (**MLE)** Kiełbasa zielonogórska 50g **(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE)** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE)** Kiełbasa zielonogórska 50 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE)** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE)** Kiełbasa zielonogórska **(GLU**)50 g Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt(**MLE)**	Jogurt naturalny 1 szt(**MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt(**MLE)**	Jogurt owocowy 1 sz(**MLE)**	Suchary 3 szt.	Jogurt owocowy 1 szt(**MLE)**	Suchary 3szt	Jogurt owocowy 1 szt(**MLE)**

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Jajko gotowane2szt Majonez10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane2 szt Majonez10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus paprykowy80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Humus paprykowy80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko gotowne2szt Majonez10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus paprykowy80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane2szt Majonez10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml Grahamka (**GLU,PSZ)** 1 szt	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka **(GLU,PSZ)**1 szt	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka **(GLU,PSZ)**1 st	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU,PSZ)**	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ)** 1 szt	Ser żółty80g**(MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ**) 1 szt
	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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-01-04Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml Wafle ryżowe 3 szt	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ, GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g**(PSZ,GLU)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g**(GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g**(GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wiec zore						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa ślaska 80 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Kiełbasa śląska80g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Musztarda10 g	Kiełbasa śląska80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa ślaska 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Ogórek zielony 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Ogórek zielony 50 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor z cebulą 70g Wędlina drobiowa 80g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor 50g Wędlina drobiowa 80g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor 50g Wędlina drobiowa 80g Chleb pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Sałatka -pomidor,ogórek kiszony,cebula150g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomidor z cebulą 70g Wędlina drobiowa 80g Chleb żytnio-pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Pomidor z cebulą 70g Wędlina drobiowa 80g Chleb żytnio-pszeny(**GLU,PSZ**) 150g Masło 25g(**MLE**) Herbata250m	Sałatka-pomidor,ogórek kiszony,cebula-150g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor 50g Wędlina drobiowa 80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P.W	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **P**omidor 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Pomidor 50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g(**GLU**), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Pomidor 50g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g(**SEL**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g**(SEL)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g(**MLE**) Krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio - pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 50g**(MLE)** Krakowska 40g(**GLU**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 40g(***GLU)*** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 40g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 40g(**GLU)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw.Tł.Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-01-08 do do 14-01-2025** 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**
08-01-2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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	Żurek 300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą(**GLU)1**50g Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody 150g(**GLU**) Ziemniaki 300g	Żurek-czysty300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300g(**SEL)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL**) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym300g(**SE L)** Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka **(GLU,PSZ)**	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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 Kajzerka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	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 maślne 2 szt

Kcal 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
09-01-2025 Czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Pieczeń meksykańska 80g,(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Pieczeń meksykańska 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ**)	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ**)	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw.Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-01-10 Piątek Dietetyk	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g, Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Racuchy z cukrem pudrem 2 szt Zupa ogórkowa(**GLU.MLE,SEL**)300ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa(**GLU,MLE,SEL**) 300ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa(**GLU.MLE.SEL**) 300ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa **(GLU.MLE.SEL) 300ml**	Jajko sadzone2 szt(**Jaj)** Ziemniaki 300g	Racuchy z cukrem pudrem 2 szt Zupa ogórkowa(**GLU.MLE.SEL**) 300ml	Racuchy 2 szt Zupa ogórkowa 300ml(**GLU,SEL)**	Racuchy 100g Zupa ogórkowa 300ml(**GLU.MLE.SEL)**
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE**) Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humus paprykowy 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humus paprykowy120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humus paprykowy 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE**) Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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 2945 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
11-01-2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą**(GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU)** 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa 350 ml **(SEL,MLE)** Bułka 1 szt Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana 350ml**(SEL)** Chleb graham 150g **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL)** Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL)** Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL)** Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Drożdżówka 1 szt	Zupa grochowa 350 ml **(SEL,MLE)** Bułka 1 szt(**GLU.PSZ**) Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL)** Chleb graham 150g **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL)** Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytn**iGLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g **Chleb grah**am (**GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa 80 g. Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa 80 g **Chleb psze**nno-żytni150g **(GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa 80g, Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 Białko ogółem 98,12 g Tłuszcz 68,92 g Węglowodany ogółem 418,15 g Sól 1,1g cukier 25,9g Kw.Tl.Nas.25,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
12-01-2025 Niedziela	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**), Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml Musztarda 20g	Pasztet zapiekany 150g(**GLU,PSZ**) Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Papryka 40g	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztada 20g
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g 300gSurówka z białej kapusty 150g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy**(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej150 g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU,JAJ,MLE**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser żółty80 g (**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g (**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żołty 80 g (**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g (**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P. W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
13-01-2025 Poniedziałek	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 80g,**(GLU)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g,(**GLU)** Ogórek kiszony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa80g **(GLU)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka ze św. Warzyw 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g(**GLU)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g(**GLU)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka ze św. Warzyw 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g(**GLU**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300 ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika 150g(MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml(**GLU,MLE,SE**L) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**)300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
14-01-2025 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw.Tł.Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

`Jadłospis za okres od dnia **2025-01-15 do 2025-01-21** 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
2025-01-15 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Ogórek zielony 50 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU**) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka**(PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ**) 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki puree300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie(**PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym **GLU)** Ziemniaki purre300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ)** 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie (**PSZ**) 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ)** 300ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**G** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 kcal Białko ogółem 100,9g Tłuszcz 107,96g Węglowodany ogółem 310,47 g Sól 1,4g Cukier 26,5g Kw.Tł.Nasd 26,4g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g**(RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus pomidorowy 120 g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(SEL.GLU)** Udko pieczone 220g Ziemniaki 300 surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml**(SEL, GLU)** Udko pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Riosól z makaronem 50ml(**SEL,GlU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml
	podwieczore						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka1szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU**)	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1zt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** **Kiełbasa szynkowa50g(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** **Kiełbasa szynkowa50g(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2szt(**JAJ)** **Kiełbasa szynkowa50g(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Kiełbasa szynkowa50g(**GLU)** Jajko 2szt(J**AJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2szt(**JAJ)** **Kiełbasa szynkowa50g(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2szt(**JAJ)** **Kiełbasa szynkowa50g(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU. PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surókwa z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczore						Banan 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Jabłk1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw.Tł.Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-01-22 do dnia 28-01-2025** 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**
2025-01-22 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KAK)**	**Twaróg80g(MLE)** **Chleb graham150g(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KAK)**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KAK)**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(MLE,KAK)	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenny150g**(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml**(SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Bukiet warzyw na parze250g Kotlet sojowy 100g(**SOJ)** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Bukiet warzyw na parze250g Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Bukiet warzyw na parze250g Kotlet sojowy100g(**SOJ**) Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa drobiowa 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa drobiowa100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa drobiowa 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Mielonka80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml Pomidor50g	Mielonka80g(**GLU**) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml Pomidor50g	Mielonka80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml Pomidor50g	Humus paprykowy 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata250ml Pomidor50g	Mielonka80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata250ml Pomidor50g	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Herbata250ml** Pomidor 50g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany150g**(GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120 Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony(**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Surówka z buraka 150g Napój 120ml	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Surówka z buraka120 g Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka buraka 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Pasta rybna120g(M**LE,RYBJAJ**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (***GLU,PSZ)***	Pasta rybna120g(**JAJRYB,MLE**) Ogórek kiszony 60g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Pasta rybna120g**(MLE,RYBJAJ**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta rybna120g(**MLE,RYB,JAJ)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Pasta rybna120g(**MLE,RYB,JAJ)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150gu	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SEL), GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g**(MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g**(MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SEL)** Ryż gotowany na wodzie350g**(GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**GLU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g**(MLE, GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100 g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100 g**(GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Konserwa mięsna 100 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PS** Herbata 250 ml Papryka 60g	Konserwa mięsna100 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humus paprykowy 80g (**SOJ)** Herbata 250 ml Papryka 60 mg Pieczywo pszenno - żytnie 150g (**GLU,PSZ)**	Konserwa mięsna 100 g(**GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g**(GLU)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SE L)** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój 250 ml	Bigos350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Bigos350g**(GLU,SEL**) Bułka1szt(**Glu,PSZ)** Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**GL U,PSZ)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Mięso gotowane120g(**GLU** Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła 100g Krakowska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw.Tl.Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(**GLU,,PSZ**) 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100 g (**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU0,PSZ)** Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Pieczeń z karkówki-smażona 120g **(GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki-smażona 120g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki-smażona 120g(**GLU**) Ziemniaki 300g Kapusta zasmażana 150g Napój 250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana120g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU)** Masło roślinne 25g(**MLE** Herbata250ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g
	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
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20 g	Jajko gotowane 2 szt Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym b/ś450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chrzan 10g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan 10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan 10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan1 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	**Wędlina drobiowa80g** Chrzan10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Musztarda 20 g	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napoj 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym wegetariańskie b/m(**PSZ,SEL)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napój250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym wegetariańskie 400gb/m(**PSZ,SEL**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw.Tł.Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-01-29 do 04-02 -2025** 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**
2025 -01-29 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka(GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożzówka(**GLU,PSZ**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułeczki maślane 2 szt	Bułeczki 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	Bułki maślane 2 szt

Kcal 2940 Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 m
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ** Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerewonej150g** Napój250ml	Pulpet w sosie własnym z kaszą 150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(**SOJ**) Surówka z kapusty kiszonej150g Kasza350g(**GLU,PSZ**) Napój	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(**SOJ** Kasza350g(**GLU,PSZ**) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PS** **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g (**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g **(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Kiełbasa zielonogórska **(GLU**)50 g Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt(**MLE**)	Jogurt naturalny 1 szt(**MLE**)	Jogurt owocowy 1 szt(**MLE**)	Jogurt owocowy 1 sz(**MLE**)	Suchary 3 szt.	Jogurt owocowy 1 szt(**MLE**)	Suchary 3szt	Jogurt owocowy 1 szt(**MLE**)

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Dzem20g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem20g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus paprykowy80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły80g(**MLE**) Dżem20g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus paprykowy80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem20g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g(**SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka (**GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**1 st	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU,PSZ)**	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ**) 1 szt
	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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-02-01 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml Wafle ryżowe 3 szt	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g**(PSZ,GLU)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wiec zore						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 80 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Kiełbasa śląska80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Musztarda10 g	Kiełbasa śląska80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU** Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU** Chleb żytnio-pszeny(**GLU,PSZ**) 150g Masło 25g(**MLE**) Herbata250m	Humus paprykowy120g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ, GLU**) Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P.W	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 50g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g(**GLU),**\ Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony50g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g(**SEL**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g**(SEL)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g(**MLE**) Krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio -pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 50g**(MLE)** Krakowska 40g(**GLU**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 40g(***GLU)*** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 40g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 40g(**GLU)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw.Tł.Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

1Jadłospis za okres od dnia **2025-02-05- do do 11-02-2025** 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**
05-02-2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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	Żurek 300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą(**GLU)1**50g Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody 150g(**GLU**) Ziemniaki 300g	Żurek-czysty300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300g(**SEL)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL**) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym300g(**SE L)** Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka **(GLU,PSZ)**	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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 Kajzerka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	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 maślne 2 szt

Kcal 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
06-02 -2025 Czwartek	Śniadanie	Pieczen80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Pieczeń 80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ**)	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ**)	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw.Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-02-07 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Racuchy z cukrem pudrem 2 szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU. MLE,SEL**) Napój250ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU, MLE,SEL**) Napój250ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU. MLE.SEL**) Napój250ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa300ml (**GLU.MLE.SEL)** **Napój250ml**	Zupa ogórkowa300ml(**GLU, SEL)-czysta** Napój250ml Chleb graham150g(**GLU,PSZ)**	Racuchy z cukrem pudrem 2 szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU. MLE.SEL**) Napój250ml	Chleb graham15g(**GLU,PSZ)** Zupa ogórkowa 300ml(**GLU,SEL)** **Napój 250ml**	Racuchy 100g Zupa ogórkowa 300ml(**GLU.MLE.SE L)** **Napój250ml**
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2945 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
08-02 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa 350 ml **(SEL,MLE)** Bułka 1 szt Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana 350ml**(SEL)** Chleb graham 150g **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Drożdżówka 1 szt	Zupa grochowa 350 ml **(SEL,MLE)** Bułka 1 szt(**GLU.PSZ**) Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Chleb graham 150g **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i** **GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am (**GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
09-02 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g**(MLE)** Herbata250ml Musztarda 20g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml Musztarda 20g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztada 20g
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej150 g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU, JAJ,MLE)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
10-02 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300 ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika 150g(MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml(**GLU,MLE,SE**L) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	wieczo						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
11-02 -2025Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw.Tł.Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-02-12 do 2025-02-18** 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**
2025-02-12 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Ogórek zielony 50 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU**) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka**(PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ**) 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** Ziemniaki puree300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie(**PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym **GLU)** Ziemniaki purre300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ)** 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie (**PSZ**) 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ)** 300ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**G** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 kcal Białko ogółem 100,9g Tłuszcz 107,96g Węglowodany ogółem 310,47 g Sól 1,4g Cukier 26,5g Kw.Tł.Nasd 26,4g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g**(RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(SEL.GLU)** Udko pieczone 220g Ziemniaki 300 surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml**(SEL, GLU)** Udko pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 350ml(**SEL,GlU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką- bez skwarek 300g Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml
	podwie czorek						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka1szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU**)	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa- bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1zt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 1 szt(**JAJ)** **Kiełbasa szynkowa50g(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 1szt**(JAJ)** **Kiełbasa szynkowa50g(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko1szt(**JAJ)** **Kiełbasa szynkowa50g(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Kiełbasa szynkowa50g(**GLU)** Jajko 2szt(J**AJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko1 szt(**JAJ)** **Kiełbasa szynkowa50g(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko1 szt(**JAJ)** **Kiełbasa szynkowa50g(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Jabłk1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw.Tł.Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-02- 19 do dnia 25-02-2025** 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**
2025-02-19 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KAK)**	**Twaróg80g(MLE)** **Chleb graham150g(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KAK)**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KAK)**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(MLE,KAK)	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenny150g**(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml**(SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE**) Makaron300g(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** Krupnik300ml(SEL) Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Mielonka80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Mielonka80g(**GLU**) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Mielonka80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Mielonka80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Mielonka80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g** **Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany150g**(GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120 Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Surówka z buraka 150g Napój 120ml	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Surówka z buraka120 g Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka buraka 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Pasta rybna120g(M**LE,RYBJAJ**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (***GLU,PSZ)***	Pasta rybna120g(**JAJRYB,MLE**) Ogórek kiszony 60g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Pasta rybna120g**(MLE,RYBJAJ**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta rybna120g(**MLE,RYB,JAJ)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Pasta rybna120g(**MLE,RYB,JAJ)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150gu	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-02-21 piątek piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SELGLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g**(MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g**(MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SEL)** Ryż gotowany na wodzie350g**(GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**GLU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g**(MLE, GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100 g(**GLU**) Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100 g(**GLU**) Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Konserwa mięsna 100 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PS** Herbata 250 ml Papryka 60g	Konserwa mięsna100 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss 80g (**SOJ)** Herbata 250 ml Papryka 60 mg Pieczywo pszenno - żytnie 150g (**GLU,PSZ)**	Konserwa mięsna 100 g(**GLU**) Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g(**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g**(GLU**) Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SE L)** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój 250 ml	Bigos350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Bigos350g**(GLU,SEL**) Bułka1szt(**Glu,PSZ)** Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**GLU ,PSZ)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Mięso gotowane120g(**GLU** Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła 100g Krakowska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw.Tl.Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(**GLU,,PSZ**) 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100 g (**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU0,PSZ)** Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Pieczeń z karkówki-smażona 120g **(GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki-smażona 120g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki-smażona 120g(**GLU**) Ziemniaki 300g Kapusta zasmażana 150g Napój 250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana120g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU)** Masło roślinne 25g(**MLE** Herbata250ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g
	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
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20 g	Jajko gotowane 2 szt Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym b/ś450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chrzan 10g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan 10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan 10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan1 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	**Wędlina drobiowa80g** Chrzan10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-02-25wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Musztarda 20 g	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napoj 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym wegetariańskie b/m(**PSZ,SEL)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napój250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym wegetariańskie 400gb/m(**PSZ,SEL**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Dżem50g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw.Tł.Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-02-26 do 04-03-2025** 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**
2025 -02-26 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdzówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka(GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożzówka(**GLU,PS Z**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy 150g(**MLE)**	Jogurt naturalny 150g(**MLE)**	Jogurt1owocowy(**MLE** 150g	Jogurt owocowy 150g(**MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy150g(**MLE)**	Jogurt owocowy 150g(**MLE)**	Jogurt owocowy(**MLE)** 150g

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 m
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ** Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ)** **Surówka z kapusty czerewonej150g** Napój250ml	Pulpet w sosie własnym z kaszą 150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ)** **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(**SOJ)** Surówka z kapusty kiszonej150g Kasza350g(**GLU,PSZ)** Napój	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ)** **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(**SOJ** Kasza350g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU)** Kasza350g(**GLU,PS** **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g (**MLE)** Kiełbasa zielonogórska 50g **(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE)** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE)** Kiełbasa zielonogórska 50 g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE)** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE)** Kiełbasa zielonogórska **(GLU**)50 g Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal bez czekolady 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Dzem40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły80g(**MLE**) Dżem40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g**(SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka (**GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka **(GLU,PSZ)**1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**1 st	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU,PSZ)**	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g**(SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ**) 1 szt
	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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-03-01 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g **(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml Wafle ryżowe 3 szt	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g**(PSZ,GLU)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU** Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU** Chleb żytnio-pszeny(**GLU,PSZ**) 150g Masło 25g(**MLE**) Herbata250m	Humus 80g Chleb żytnio -pszenny **(GLU,PSZ)**150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ, GLU**) Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P.W	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 50g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU**),\ Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g (**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony50g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g(**SEL**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g**(SEL)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczore,						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g(**MLE**) Krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio -pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 50g**(MLE)** Krakowska 50g(**GLU**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(***GLU)*** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-03-05 do 11-03-2025** 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
05-03-2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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	Żurek 300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą(**GLU)1**50g Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody 150g(**GLU**) Ziemniaki 300g	Żurek-czysty300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300g(**SEL)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL**) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym300g(**SE L)** Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka **(GLU,PSZ)**	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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 Kajzerka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	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 maślne 2 szt

Kcal 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
06-023-2025 Czwartek	Śniadanie	Pieczen80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Pieczeń 80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ**)	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ**)	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw.Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-03-07 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Racuchy z cukrem pudrem 2 szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU. MLE,SEL**) Napój250ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU, MLE,SEL**) Napój250ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU. MLE.SEL**) Napój250ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa300ml (**GLU.MLE.SEL)** **Napój250ml**	Zupa ogórkowa300ml(**GLU, SEL)-czysta** Napój250ml Chleb graham150g(**GLU,PSZ)**	Racuchy z cukrem pudrem 2 szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU. MLE.SEL**) Napój250ml	Chleb graham15g(**GLU,PSZ)** Zupa ogórkowa 300ml(**GLU,SEL)** **Napój 250ml**	Racuchy 100g Zupa ogórkowa 300ml(**GLU.MLE.SE L)** **Napój250ml**
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2945 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
08-03-2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa 350 ml **(SEL,MLE)** Bułka 1 szt Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana 350ml**(SEL)** Chleb graham 150g **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Drożdżówka 1 szt	Zupa grochowa 350 ml **(SEL,MLE)** Bułka 1 szt(**GLU.PSZ**) Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Chleb graham 150g **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt
	Podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i** **GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am (**GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
09-03 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g**(MLE)** Herbata250ml Musztarda 20g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml Musztarda 20g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztarda 20g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml Musztada 20g
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej150 g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU, JAJ,MLE)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
10-03 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL)** Gzika 150g(**MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika 150g(MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
11-03 -2025Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tł. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

`Jadłospis za okres od dnia 2025-03-12 do 2025-03-18 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
2025-03-12 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Ogórek zielony 50 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU**) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka**(PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ**) 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** Ziemniaki puree300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie(**PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym **GLU)** Ziemniaki purre300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ)** 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie (**PSZ**) 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka(**PSZ)** 300ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	wiec zore						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**G** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 kcal Białko ogółem 100,9g Tłuszcz 107,96g Węglowodany ogółem 310,47 g Sól 1,4g Cukier 26,5g Kw.Tl.Nasd 26,4g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-03 -14 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g**(RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-02315 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
	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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(SEL.GLU)** Udko pieczone 220g Ziemniaki 300 surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml**(SEL, GLU)** Udko pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 350ml(**SEL,GlU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml
	podwieczorek						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka1szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU**)	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1zt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-03 -18 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU. PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Jabłk1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł.Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-03-19 do 25-03-2025** 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**
2025-03-19 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KAK)**	**Twaróg80g(MLE)** **Chleb graham150g(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KAK)**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KAK)**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(MLE,KAK)	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml**(SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE**) Makaron300g(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** Krupnik300ml(SEL) Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g **(MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-03 -20 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Pieczeń meksykańska80g(**GLU**) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Pieczeń meksykańska80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Pieczeń meksykańska80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Pieczeń meksykanska80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Pieczeń meksykańska80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g** **Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany150g(**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120 Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Surówka z buraka 150g Napój 120ml	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Surówka z buraka120 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka buraka 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Pasta rybna120g(M**LE,RYBJAJ**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (***GLU,PSZ)***	Pasta rybna120g(**JAJRYB,MLE**) Ogórek kiszony 60g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Pasta rybna120g**(MLE,RYBJAJ**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta rybna120g(**MLE,RYB, JAJ)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Pasta rybna120g(**MLE,RYB, JAJ)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-03- 21 piątek piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SELGLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SEL)** Ryż gotowany na wodzie350g(**GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**GLU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g(**MLE, GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-03 -22 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100 g(**GLU**) Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100 g**(GLU)** Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Konserwa mięsna 100 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PS** Herbata 250 ml Papryka 60g	Konserwa mięsna100 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss 80g (**SOJ)** Herbata 250 ml Papryka 60 mg Pieczywo pszenno - żytnie 150g (**GLU,PSZ)**	Konserwa mięsna 100 g(**GLU)** Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g**(GLU)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SE L)** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój 250 ml	Bigos350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Bigos350g**(GLU,SEL**) Bułka1szt(**Glu,PSZ)** Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**GLU ,PSZ)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Mięso gotowane120g(**GLU** Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła 100g Krakowska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw.Tl.Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(**GLU,,PSZ**) 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100 g (**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU0,PSZ)** Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Pieczeń z karkówki-smażona 120g **(GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki-smażona 120g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki-smażona 120g(**GLU**) Ziemniaki 300g Kapusta zasmażana 150g Napój 250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana120g(**GLU)** Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana150g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU)** Masło roślinne 25g(**MLE** Herbata250ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g
	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
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20 g	Jajko gotowane 2 szt Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym b/ś450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chrzan 10g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan 10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan 10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan1 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	**Wędlina drobiowa80g** Chrzan10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Musztarda 20 g	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napoj 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym wegetariańskie b/m(**PSZ,SEL)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napój250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym wegetariańskie 400gb/m(**PSZ,SEL**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw.Tł.Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-03-26 do 01-04-2025** 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**
2025 -03 -26 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)** **Jabłko 1 szt**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdzówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka(GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(S**EL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożzówka(**GLU,PS Z**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy 1szt (**MLE)**	Jogurt naturalny1szt(**MLE)**	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**	Suchary3szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2025-03 -27 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 m
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ** Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml Pączek 1szt	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerewonej150g** Napój250ml Pączek 1 szt	Pulpet w sosie własnym z kaszą 150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml Pączek 1 szt	Kotlet sojowy 150g(**SOJ**) Surówka z kapusty czerwonej 150g Kasza350g(**GLU,PSZ**) Napój250ml Pączek1szt	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml Pączek 1 szt	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml Pączek 1 szt	Kotlet sojowy 150g(**SOJ** Kasza350g(**GLU,PSZ**) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml Pączek 1 szt	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PS** **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml Pączek1szt
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Dzem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły80g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g(**SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka (**GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**1 st	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU,PSZ)**	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g**(SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ**) 1 szt
	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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-03-29 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wiec zore						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU** Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU** Chleb żytnio-pszeny(**GLU,PSZ**) 150g Masło 25g(**MLE**) Herbata250m	Humus 80g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ, GLU**) Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P.W	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 50g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU**),\ Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g (**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony50g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g(**SEL**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g**(SEL)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g(**MLE**) Krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio -pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 50g**(MLE)** Krakowska 50g(**GLU**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(***GLU)*** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-04-02 do 08-04-2025** 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**
02-04 -2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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	Żurek 300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą(**GLU)1**50g Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody 150g(**GLU**) Ziemniaki 300g	Żurek-czysty300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300g(**SEL)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL**) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym300g(**SEL)** Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka **(GLU,PSZ)**	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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 Kajzerka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	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 maślne 2 szt

Kcal 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
03-04-2025 Czwartek	Śniadanie	Pieczen80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Pieczeń 80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ**)	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ**)	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw.Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-04-04 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Racuchy z cukrem pudrem 2 szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU. MLE,SEL**) Napój250ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU, MLE,SEL**) Napój250ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU. MLE.SEL**) Napój250ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa300ml (**GLU.MLE.SEL)** **Napój250ml**	Zupa ogórkowa300ml(**GLU, SEL)-czysta** Napój250ml Chleb graham150g(**GLU,PSZ)**	Racuchy z cukrem pudrem 2 szt Zupa ogórkowa300ml(**GLU. MLE.SEL**) Napój250ml	Chleb graham15g(**GLU,PSZ)** Zupa ogórkowa 300ml(**GLU,SEL)** **Napój 250ml**	Racuchy 100g Zupa ogórkowa 300ml(**GLU.MLE.SE L)** **Napój250ml**
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2945 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
05-04 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa 350 ml **(SEL,MLE)** Bułka 1 szt Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana 350ml**(SEL)** Chleb graham 150g **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Drożdżówka 1 szt	Zupa grochowa 350 ml **(SEL,MLE)** Bułka 1 szt(**GLU.PSZ**) Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Chleb graham 150g **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka 1 szt **(GLU,PSZ)** Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i** **GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am (**GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
06-04 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej150 g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU, JAJ,MLE)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
07-04 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SE L)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GL U,MLE,SEL**) Gzika 150g(MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SE L**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
08-04 -2025Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tł. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-04-09 do 2025-04-15** 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**
2025-04-09 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU**) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE**)	Mielonka 80g(**GLU**) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE**)	Mielonka 80g(**GLU**) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE**)	Pasta warzywna 90 g(**SOJ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Ogórek zielony 50 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML**)
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU**) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g **Grysikowa(PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU**) Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa(***PSZ)***300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU**) Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa(**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) Ziemniaki puree300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa na wodzie(**PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym **GLU)** Ziemniaki purre300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa(**PSZ)** 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU**) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa (**PSZ**) 300ml	Kotlet sojowy (**SOJ**) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa na wodzie (**PSZ**) 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa(**PSZ)** 300ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**G** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 kcal Białko ogółem 100,9g Tłuszcz 107,96g Węglowodany ogółem 310,47 g Sól 1,4g Cukier 26,5g Kw.Tł.Nasd 26,4g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-04-11piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g**(RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (**RYB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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	**Pieczeń z karkówki120g(GLU)** Ziemniaki 300g Kapusta zasmażna150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana120g(**GLU)** Ziemniaki 300g Kapusta gotowana 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU)** Ziemniaki 300g Kapusta gotowana 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 120g(**SOJ)** Ziemniaki300g Kapusta gotowana 150g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki120g**(GLU)** Kapusta zasmażana 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Pieczeń z karkówki120g(**GLU)** Kapusta zasmażana 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) Kapusta gotowana 120g(Ziemnaki300g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU)** **Kapusta gotowana 120g** **Ziemniaki300g** **Napój300ml**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką- bez skwarek 300g Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml
	podwieczorek						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka1szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU**)	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa- bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1zt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Jabłk1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł.Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-04-16 do dnia 22-04-2025** 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
2025-04-16 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KAK)**	**Twaróg80g(MLE)** **Chleb graham150g(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KAK)**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KAK)**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(MLE,KAK)	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenny150g**(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml**(SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE**) Makaron300g(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** Krupnik300ml(SEL) Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Mielonka Konserwowa80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Mielonka Konserwowa80g(**GLU**) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Mielonka Konserwowa80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Mielonka Kosnserwowa80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka Konserwowa80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany150g**(GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120 Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony(**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Surówka z buraka 150g Napój 120ml	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Surówka z buraka120 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka buraka 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Pasta rybna120g(M**LE,RYBJAJ**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (***GLU,PSZ)***	Pasta rybna120g(**JAJRYB,MLE**) Ogórek kiszony 60g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Pasta rybna120g**(MLE,RYBJAJ**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta rybna120g(**MLE,RYB,JAJ)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Pasta rybna120g(**MLE,RYB,JAJ)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka **(GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SELGLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g**(MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g**(MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SEL)** Ryż gotowany na wodzie350g**(GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**GLU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g**(MLE, GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g(**SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss 80g(**SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PS** Herbata 250 ml Papryka 60g	Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss 80g (**SOJ)** Herbata 250 ml Papryka 60 mg Pieczywo pszenno -żytnie 150g **(GLU,PSZ)**	Ser żółty 80g(**MLE)** **Chleb pszenny150 g (GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa ogórkowa350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**)	Zupa ogórkowa(**GLU,SEL)** **Bułka1 szt(GLU.PSZ)**	Zupa ogórkowa350g(**GLU,SEL)** Bułka1szt(**GLU.PSZ)**	Zupa ogórkowa 350ml(**GLU,SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ**)	Zupa ogórkowa350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)**	Zupa ogórkowa350g**(GLU,SEL**) Bułka1szt(**Glu,PSZ)**	Zupa ogórkowa350g(**GLU,PSZ)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)**	Zupa ogórkowa350ml(**GLU,PSZ)** Bułka1szt(G**LU.PSZ**
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Szynkowa 50g(**GLU**) Sałatka jarzynowa120g(**SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Szynkowa 50g(**GLU** **Sałatka jarzynowa120g(SEL)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Szynkowa50g(**GLU)** **Sałatka jarzynowa120g(SEL)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa120g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Szynkowa 50g(**GLU**) Sałatka jarzynowa120g(**SEL**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynkowa50g(**GLU)** **Sałatka jarzynowa120g(SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa120g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Szynkowa 50g(**GLU)** **Sałatka jarzynowa120g(SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw.Tł.Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Szynka gotowana 100g(**GLU**) **Jajko1 szt,ćwikła** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Babka120g	Szynka gotowana 100g(**GLU**) **Jajko 1 szt,ćwikła** Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Babka120g	Szynka gotowana 100g(**GLU**) **Jajko1 szt ,ćwikła** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Baabka120g	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(**GLU,,PSZ**) 100 g Banan 1 szt Babka120g	Szynka gotowana 100 g **(GLU)** **Jajko 1 szt,ćwikła** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Babka120g	Szynka gotowana 100g(**GLU)Jajko 1 szt,ćwikła** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Babka120g	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 100 g Banan 1 szt Babka120g	Szynka gotowana 100g(**GLU)** **Jajko1 szt,ćwikła** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250ml Babka120g
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU0,PSZ)** Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Rosół z makaronem350ml **(GLU,SEL)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GL U,SEL)** **Udko gotowane 220g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GL U,SEL)** **Udko gotowane220g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka150g napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GL U,SEL)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU, SEL**) Ziemniaki 300g Udko pieczone220g Surówka z marchwi i jabłka150g Napój 250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** 120 Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**G LU,SEL)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka150g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU)** Masło roślinne 25g(**MLE** Herbata250ml		
	kolacja	Biała kiełbasa 100g(**GLU)** **Chrzan10g** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml\	Biała kiełbasa 100g(**GLU)** **Chrzan10g** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Biała kiełbasa 100g(**GLU**) Chrzan10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Biała kiełbasa 100g(**GLU**) Chrzan10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Biała kiełbasa 100g(**GLU)** **Chrzan10g** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Biała kiełbasa 100g(**GLU)** **Chrzan10g** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	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.Tl.Nas 27,4g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt Baleron100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20 g Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 1szt Baleron100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 1 szt. Baleron100g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 1 szt. Baleron100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g Majonez20g	Jajko gotowane 1szt. Baleron100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g Ciasto czardasz120g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 1szt Baleron100g(**GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Cisto czardasz120g
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Schabowy150g(**GLU,PSZ)** **Ziemniaki300g** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	Schabowy150g(**GLU,PSZ)** **Ziemniaki300g** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Schabowy150g(**GLU,PSZ)** **Ziemniaki300g** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ,PSZ)** **Ziemniaki300g** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Schabowy150g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Schabowy150g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Ziemniak300g Napój 250ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemnaiak300g Napój 250ml	Schabowy150g(**GLU ,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Ketchup 10g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Musztarda 10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU**) Ketchup10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Ketchup10g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU**) Ketrzup10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	**Kiełbasa ślaska 100g(GLU)** Ketchup10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Kiełbasa krakowska80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20 g	**Kiełbasa krakowska80g(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 Musztarda 20 g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE)** Herbata 250 Musztarda20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełasa krakowska80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda20 g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** **Surówka z białej kapusty120g** Napoj 250ml	Potrawak z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** **Surówka z białej kapusty120** Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** **Surówka z białej kapusty120g** Napój 250ml	Potrawaka warzywna z ryżem w sosie koperkowym (**PSZ,SEL)** **Surówka z białej kapusty120g** Napój 250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym b/ś450g(**GLU,PSZ)** **Surówka z białej kapusty12** Napój250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym 450g(**GLU,PSZ)** **Surówka z białej kapusty120** Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowy m450gb/m(**PSZ,SEL** **Surówka z białej kapusty120g** Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** **Surówka z białej kapusty120g** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw.Tł.Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-04-23 do 29-04-2025** 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**
2025 -04-23 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)** **Jabłko 1 szt**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdzówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka(GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożzówka(**GLU,PS Z**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy 1szt (**MLE)**	Jogurt naturalny1szt(**MLE)**	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**	Suchary3szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 m
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ** Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerewonej150g** Napój250ml	Pulpet w sosie własnym z kaszą 150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(**SOJ**) Surówka z kapusty czerwonej 150g Kasza350g(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(**SOJ** Kasza350g(**GLU,PSZ**) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PS** **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Dzem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły80g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g**(SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml Grahamka **(GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SE L** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka **(GLU,PSZ)**1 st	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU,PSZ)**	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g**(SE L)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PS Z**) 1 szt
	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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-04-26 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ, GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g**(PSZ,GLU)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g**(GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g**(GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU** Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Jajecznica120g(**JAJ**) Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ,GLU** Chleb żytnio-pszeny(**GLU,PSZ**) 150g Masło 25g(**MLE**) Herbata250m	Humus 80g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Jajecznica z boczkiem120g(**JAJ, GLU**) Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P.W	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 50g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU),**\ Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g (**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony50g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g(**SEL**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g**(SEL)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczo						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g(**MLE**) Krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio - pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 50g**(MLE)** Krakowska 50g(**GLU**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(***GLU)*** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

1Jadłospis za okres od dnia **2025-04-30 do 06-05-2025** 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**
30 -04 -2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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	Żurek 300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą(**GLU)1**50g Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody 150g(**GLU**) Ziemniaki 300g	Żurek-czysty300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300g(**SEL)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL**) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym300g(**SEL)** Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka **(GLU,PSZ)**	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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 Kajzerka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	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 maślne 2 szt

Kcal 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
01–05 2025 Czwartek	Śniadanie	Pieczen80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Pieczeń 80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ)** Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ)**	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ)**	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ)** Kompot 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw.Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-05-02 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(**SEL,MLE)** Bułka 1 szt (**GLU,PSZ**) Drożdzówka1 szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL)** Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL)** Chleb graham150g(**GLU,PS** Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL**) Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drożdżówka1 szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drożdżówka1szt	Zupa grochowa350ml(**SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drozdzówka1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Jabłko gotpowane 1 szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Jabłko gotowane1 szt
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2945 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
03-05 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kotlet mielony 150g Ziemniak 300g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250ml	Kotlet mielony gotowany150g Ziemniak300g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet mielony gotowany150g Ziemniaki300g Surówka z kapusty kiszonej120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g Ziemnaiki300g Surówka z kapusty kiszonej120g Napój250ml	Kotlet mielony150g Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet mielony150g Ziemniaki300g Surówka z kapusty kiszonej120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g Ziemniaki300g Surówka z kwazsonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet mielony gotowany 150g Ziemniki300g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i** **GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am (**GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P. W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
04-05 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej150 g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU, JAJ,MLE)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
05-05 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SE L)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GL U,MLE,SEL**) Gzika 150g(MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SE L**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
06 -05 -2025Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tł. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

-o`Jadłospis za okres od dnia **2025-05-07 do 2025-05-13** 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**
2025-05-07 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Ogórek zielony 50 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU**) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g **Grysikowa(PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa(***PSZ)***300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa(**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** Ziemniaki puree300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa na wodzie(**PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym **GLU)** Ziemniaki purre300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa(**PSZ)** 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa (**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa na wodzie (**PSZ**) 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa(**PSZ)** 300ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**G** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 kcal Białko ogółem 100,9g Tłuszcz 107,96g Węglowodany ogółem 310,47 g Sól 1,4g Cukier 26,5g Kw.Tl.Nasd 26,4g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g**(RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 makaronem 350ml(SEL,GLU)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300g **Surówka z białej kapusty150g** Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GL U,SEL)** Udko pieczone220g Surowka z białej kapusty150g **Ziemniaki300g** **Napój300ml**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-05-12 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml
	podwieczore						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka1szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU**)	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1zt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-05-13wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU. PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczore						Banan 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Jabłk1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł.Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-05-14 do dnia 20-05-2025** 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
2025-05-14 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KA**	**Twaróg80g(MLE)** **Chleb graham150g (GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła20g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(MLE,KA	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenny150g**(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE ,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Krupnik300ml**(SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PS** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,PS** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** Krupnik300ml(SEL) Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Mielonka kosnserwowa80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria 120g	Kotlet mielony gotowany150g(**GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria 120g	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria120g	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Mizeria 120 g	Kotlet mielony smażony(**GLU)** Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego120g	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Mizeria 150g	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Mizeria 120 g	Kotlet mielony gotowany 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria 120g
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Pasta rybna120g(M**LE,RYB JAJ**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (G***LU,PSZ)***	Pasta rybna120g(**JAJRYB, MLE**) Ogórek kiszony 60g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Pasta rybna120g**(MLE,RYB JAJ**) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka **(GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta rybna120g(**MLE,RYB, JAJ)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Pasta rybna120g(**MLE,RY B,JAJ)** Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-05-16 piątek piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SEL GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g**(ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g**(ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SE L)** Ryż gotowany na wodzie350g**(GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana **(SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**G LU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g**(ML E,GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-05-17 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g**(SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos 350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** **Ziemniaki 300g** **Surówka z marchwi i jabłka120g** **Napój250ml**	Mięso gotowane 120g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SEL.GLU)** Napój250ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**)	Bigos350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Napój250ml**	Bigos350g(**GLU,SE**L) Bułka1szt(**Glu,PSZ)** **Napój250ml**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**GLU.PSZ)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)**	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE**) Krakowska50g(G**LU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw.Tł.Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-05-18 niedziela	Śniadanie	**Kiełbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml**	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **(MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki 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(**MLE**) 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 **(MLE)** 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 Kapusta zasmażana150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g 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(**MLE**) Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20g	Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g**(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	**Potrawka z ryzem z kurczka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Porawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryzem z kurczaka w sosie koperkowymb/ś450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Potrawak z ryżem kurczakiem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Ziemniak300g Napój 250ml	Potrawak warzywna z ryzem w sosie koperkowym450g(G**LU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemnaiak300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g**(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	**Parówka z gorąco2szt(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Musztarda20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	**Parówka na gorąco2szt(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ**) Ziemniaki300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ**) Ziemniaki300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ**) Ziemniaki300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g wegetariańskie(**GLU, PSZ**) Ziemniak 300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ**) Ziemniaki3 Ngapój250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ**) Ziemniaki300g Napój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym wegetariańskie400g(**GLU,PSZ**)b/m Ziemnaiki3 Ngapój 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym400g(**GLU,PSZ**) Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw.Tł.Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-05-21 do 27-05-2025** 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**
2025 -05-21 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)** **Jabłko 1 szt**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdzówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka(GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożzówka(**GLU,PS Z**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy 1szt (**MLE)**	Jogurt naturalny1szt(**MLE)**	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**	Suchary3szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2025-05-22 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 m
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ** Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerewonej150g** Napój250ml	Pulpet w sosie własnym z kaszą 150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(**SOJ**) Surówka z kapusty czerwonej 150g Kasza350g(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(**SOJ** Kasza350g(**GLU,PSZ**) Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PS** **Surówka z kapusty czerwonej150g** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Dzem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły80g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g**(SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml Grahamka **(GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SE L** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka **(GLU,PSZ)**1 st	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU,PSZ)**	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g**(SE L)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PS Z**) 1 szt
	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 2341 Białko ogółem 85,41g Tłuszcz 85,22g Węglowodany ogółem 318g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw.Tl.Nas 29,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-05-24 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ, GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g**(PSZ,GLU)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-05-25 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g**(GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g**(GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor z cebulą 70g Wędlina drobiowa 70g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	**Pomidor z cebu;lą 70g** **We\ędlina drobiowa70g** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor z cebulą Wędlina drobiowa70g Chleb pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomidor z cebulą 70g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomiidor z cebulą 70g Wędlina drobiowa70g Chleb żytnio-pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Pomidor z cebulą 70g Wędlina drobiowa70g Chleb żytnio-pszeny(**GLU,PSZ**) 150g Masło 25g(**MLE**) Herbata250m	Pomidor z cebulą 70g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor z cebulką 70g Wędlina drobiowa70g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P.W	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-05- 27 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 50g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU),**\ Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g (**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony50g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g(**SEL**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g**(SEL)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczo						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g(**MLE**) Krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio - pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 50g**(MLE)** Krakowska 50g(**GLU**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(***GLU)*** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

91Jadłospis za okres od dnia **2025-05-28 do 03-06 -2025** 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
28-05 -2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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	Żurek 300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą(**GLU)1**50g Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody 150g(**GLU**) Ziemniaki 300g	Żurek-czysty300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300g(**SEL)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Żurek300ml(**SEL**) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym300g(**SEL)** Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(**SEL)** Kiełbasa z wody150g(**GLU)** Ziemniaki 300g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka **(GLU,PSZ)**	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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 Kajzerka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	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 maślne 2 szt

Kcal 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
29 –05 2025 Czwartek	Śniadanie	Pieczen80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Pieczeń 80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pieczeń 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ**)	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ**)	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ**) Kompot 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw.Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-05-30 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Jajko sadzone 2szt Mizeria 250ml Ziemniaki300g	Jajko sadzone2szt Mizeria250ml Ziemniaki300g	Jajko sadzone2szt Mizeria250ml Ziemniki300g	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) Ziemniaki300g Surókka z ogórka zielonego250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) Ziemniaki300g Surówka z ogórka zielonego250ml	Jajko sadzone2szt Mizeria250ml Ziemnaiki300g	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) Ziemnaiki300g Surówka z ogórka zielonego250ml	Jajko sadzone 2szt Mizeria250ml Ziemnaiki300g
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE**)		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE**) Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE**) Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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 2945 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
31 -05 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą**(GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(**SEL, MLE)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ**) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml (**GLU,SEL**) Chleb graham150g(P**SZ**) Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ** Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(G **LU,PSZ**) Bułka1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml (**SEL,MLE)** Bułka1szt(**GLU,PS Z)** Drożdżówka1szt	Zupa grochowa350ml(**SEL ,MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Jabłko gotowane1 szt	Zupa ziemniaczana350ml (**SEL**) Bułka 1 szt(G**LU,PSZ**) Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am (**GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**(MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
01-06 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE)** Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g**(MLE)** Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE)** Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE)** Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej z majonezem120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej z oliwą120g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy**(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Ssurówka z pekińskiej z majonezem120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300 g Surówka z pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300 g Surówka z pekińskiej z majonezem 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU,JAJ,MLE)** Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
02-06 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SE**L) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
03-06 -2025 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tł. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

`Jadłospis za okres od dnia **2025-06-04 do 2025-06-10** 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**
2025-06-04 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Ogórek zielony 50 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU**) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g **Ryżanka(PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (***PSZ)***300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy(**SOJ)** Ziemniaki puree300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie(**PSZ)** 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym **GLU)** Ziemniaki purre300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (**PSZ)** 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU)** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (**PSZ)** 300ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie (**PSZ**) 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU** Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa(**PSZ)** 300ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**G** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 kcal Białko ogółem 100,9g Tłuszcz 107,96g Węglowodany ogółem 310,47 g Sól 1,4g Cukier 26,5g Kw.Tl.Nasd 26,4g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-06-06 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g**(RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-06-07 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 makaronem 350ml(SEL,GLU)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300g **Surówka z białej kapusty150g** Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GL U,SEL)** Udko pieczone220g Surowka z białej kapusty150g **Ziemniaki300g** **Napój300ml**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml
	podwieczore						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka1szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU**)	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1zt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU. PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczore						Banan 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Jabłk1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł.Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-06-11 do dnia 17-06 -2025** 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
2025-06-11 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KA**	**Twaróg80g(MLE)** **Chleb graham150g (GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(MLE,KA	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g**(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE ,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Krupnik300ml**(SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PS** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PSZ)** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,PS** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** Krupnik300ml(SEL) Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Krupnik300ml(**SEL)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Mielonka kosnserwowa80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria 250g**(MLE)**	Kotlet mielony gotowany150g**(GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria 250g(**MLE)**	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria250g(**MLE**)	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Mizeria 250g(**MLE**)	Kotlet mielony smażony(**GLU)** Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego250g	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Mizeria 250g(**MLE)**	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego250g	Kotlet mielony gotowany 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria250g(**MLE)**
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Rzodkiewka 30 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (***GLU,PSZ)***	Wędlina drobiowa80g Rzodkiewka30g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Wędlina drobiowa80g Rzodkiewka30g Chleb pszenny150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Wędlina drobiowa80g Rzodkiewka30g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Wędlina drobiowa80g Rzodkiewka30g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-06-113 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SELGLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SEL)** Ryż gotowany na wodzie350g(**GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**GLU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g(**MLE, GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor70g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g**(SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos 350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** **Ziemniaki 300g** **Surówka z marchwi i jabłka120g** **Napój250ml**	Mięso gotowane 120g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SEL.GLU)** Napój250ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**)	Bigos350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Napój250ml**	Bigos350g(**GLU,SE**L) Bułka1szt(**Glu,PSZ)** **Napój250ml**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**GLU.PSZ)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)**	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Krakowska50g(G**LU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw.Tł.Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	**Kiełbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml**	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **(MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki 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(**MLE**) 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 **(MLE)** 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 Kapusta zasmażana150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g 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(**MLE**) Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20g	Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g**(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	**Potrawka z ryzem z kurczka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Porawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryzem z kurczaka w sosie koperkowymb/ś450g(G**LU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Potrawak z ryżem kurczakiem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Ziemniak300g Napój 250ml	Potrawak warzywna z ryzem w sosie koperkowym450g(G**LU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemnaiak300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g**(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chrzan10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	**Parówka z gorąco2szt(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Musztarda20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Parówka na goraco2szt(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	**Parówka na gorąco2szt(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Makaron z mięsem i brokułem 450g(**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Makaron z brokułem450g(**PSZ)** Napój 250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ)** Ngapój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Makaron z brokułem450g(**PSZ)** Ngapój 250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw.Tł.Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-06-18 do 24-06 -2025** 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**
2025 -06-18 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)** **Jabłko 1 szt**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdzówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU ,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka (GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(S**EL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożzówka(**GLU,PS Z**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Bułki maślane 2 szt

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 297g Sól 1,5g Cukier 21,3 g Kw. Tl. Nas 25,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 m
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ** Surówka z kapusty młodej j150g Napój250ml	Pulpet w sosie gotowanym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty młodej 150g** Napój250ml	Pulpet w sosie gotowanym z kaszą 150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty młodej 150g** Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(**SOJ**) Surówka z kapusty młodej150g Kasza350g(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) Surówka z kapusty młodej150g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PSZ**) **Surówka z kapusty młodej 150g** Napój250ml	Kotlet sojowy 150g(**SOJ** Kasza350g(**GLU,PSZ**) Surówka z kapusty młodej 150g Napój250ml	Pulpet w sosie gotowanym 50g(**GLU**) Kasza350g(**GLU,PS** **Surówka z kapusty młodej 150g** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (**MLE**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1szt(**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Suchary3 szt	Jogurt owocowy1 szt(**MLE**)

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Ser żółty50g(**MLE**) Dzem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g**(SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml Grahamka (**GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ**)1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka **(GLU,PSZ)**1 szt	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**1 st	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU,PSZ)**	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ)** 1 szt	Sałatka jarzynowa150g**(SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka(**GLU,PSZ**) 1 szt
	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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-06-21 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g**(PSZ,GLU)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenn**y** **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 100g Wędlina drobiowa 70g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	**Pomidor i ogórek z cebu;lą 100g We\ędlina drobiowa70g** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą100g Wędlina drobiowa70g Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 100g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomiidor i ogórek z cebulą 100g Wędlina drobiowa70g Chleb żytnio-pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pomidor i ogórek z cebulą 100g Wędlina drobiowa70g Chleb żytnio-pszeny(**GLU,PSZ**) 150g Masło 25g(**MLE**) Herbata250m	Pomidor i ogórek z cebulą 100g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 100g Wędlina drobiowa70g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P. W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 50g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU**),\ Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g (**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony50g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g(**SOJ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g(**MLE**) Krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio -pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 50g**(MLE)** Krakowska 50g(**GLU**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(***GLU)*** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 50g(**MLE)** Kiełbasa krakowska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-06-25 do 01-07 -2025** 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**
25-06 -2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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 ostro z kiełbasą 450g(GLU,PSZ)** **Kompot 250ml**	Makaron w sosie pomidorowym z męsem450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem450g(**GLU,PSZ** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ)** Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą450g(G**LU,PSZ** Kompot250ml	Makaron na ostro z kiełbasą450g(**GLU,PSZ**) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m 450g(**GLU,PSZ**) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka **(GLU,PSZ)**	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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 Kajzerka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	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 maślne 2 szt

Kcal 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
26-06 2025 Czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwow80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Mielonka konserwowa80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Jajko sadzone2szt(**JAJ**) Mizeria250ml(**MLE**) Ziemniaki 300g	Jajko sadzone2szt(**JAJ**) Mizeria250ml(**MLE**) Ziemniaki300g	Jajko sadzone2szt(**JAJ**) Mizeria250ml(**MLE**) Ziemniaki 300g	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) Surówka z ogórka zielonego120g Ziemniaki 300g	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) Surówka z ogórka zielonego120g Ziemniaki300g	Jajko sadzone 2szt(**JAJ**) Ziemniaki 300g Mizeria250ml(**MLE**)	**Kotlet sojowy120g(SOJ) Surówka zogórka zielonego120g Ziemniaki 300g**	Jajko sadzone2szt(JAJ) Mizeria250ml(**MLE**) Ziemniaki 300g
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw. Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-06-27 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml**(SEL)** Makaron świderki z serem350g(**MLE,PSZ)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350g(**SEL**) Makaron świderki z serem350g(**MLE,PSZ)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350g(**SEL**) Makaron świderki z serem350g(**MLE,PSZ)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350g(**SEL)** Makaron świderki z serem350g**(MLE,PS**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350g(**SEL)** Makaron świderki z cukrem350g(P**SZ)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350g(**SEL)** Makaron świderki z serem350g(**MLE,PS**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350g(**SEL)** Makaron świderki z serem250g(**MLE,PSZ**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350g(**SEL)** Makaron świderki z serem350g(**MLE,PSZ)**
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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 2945 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
28-06 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą**(GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(**SEL, MLE)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ**) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml (**GLU,SEL**) Chleb graham150g(P**SZ**) Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ** Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(G **LU,PSZ**) Bułka1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml (**SEL,MLE)** Bułka1szt(**GLU,PS Z)** Drożdżówka1szt	Zupa grochowa350ml(**SEL ,MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Jabłko gotowane1 szt	Zupa ziemniaczana350ml (**SEL**) Bułka 1 szt(G**LU,PSZ**) Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am (**GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**(MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
29 -06 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g**(MLE)** Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej z majonezem120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej z oliwą120g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy**(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Ssurówka z pekińskiej z majonezem120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z pekińskiej z majonezem 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU,JAJ,MLE)** Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
30-06 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SE**L) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podw						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
01-07 -2025 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g(**MLE**) Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g(**MLE)** Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tł. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-07-02 do 2025-07-08** 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**
2025-07-02 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Pomidor 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU**) Ryż 100g(**PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ryż100g**(PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g	Pulpet w sosie pomidorowym(**GLU)** Ryż100g(**PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g	Kotlet sojowy(**SOJ)** Ryż100g**(PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g	Pulpet w sosie pomidorowym **GLU)** Ryż100g(**PSZ)** Surówka z kapusty pekińską z oliwą 120g	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU)** **Ryż100g(PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ryż100g(**PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g	Pulpetw sosie pomidorowym(**GLU** Ryż100g(**PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**G** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Tofu 50g Ogórek zielony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 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
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g**(RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-074-06 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 makaronem 350ml(SEL,GLU)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300g **Surówka z młodej kapusty150g** Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z młodej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z młodej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z młodej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z młodej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GL U,SEL)** Udko pieczone220g Surowka z młodej kapusty150g **Ziemniaki300g** **Napój300ml**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżką- bez skwarek 300g Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml
	podwie czorek						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka1szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU**)	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa- bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(**GLU)**
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1szt	Nektarynka 1zt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan 1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł. Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

oJadłospis za okres od dnia **2025-07-09 do dnia 15-07 -2025** 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
2025-07-0-9 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KA**	**Twaróg120g (MLE)** **Chleb graham150g (GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(M**LE,KA**	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g**(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,P** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PS** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,Psz** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-067-10 czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Mielonka kosnserwowa80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria 250g**(MLE)**	Kotlet mielony gotowany150g**(GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria 250g(**MLE)**	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria250g(**MLE**)	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Mizeria 250g(**MLE**)	Kotlet mielony smażony(**GLU)** Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego250g	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Mizeria 250g(**MLE)**	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego250g	Kotlet mielony gotowany 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria250g(**MLE)**
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Ser topiony100g(**MLE)** Rzodkiewka 30 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (G***LU,PSZ)***	Ser topiony100g(**MLE**) Rzodkiewka30g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Ser topiony100g**(MLE**) Rzodkiewka30g Chleb pszenny150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka **(GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ser topiony100g(**MLE**) Rzodkiewka30g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Ser topiony100g**(MLE)** Rzodkiewka30g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-06-07-11 piątek piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SEL GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g**(ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g**(ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SE L)** Ryż gotowany na wodzie350g**(GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**G LU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g**(ML E,GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g(**SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos 350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** **Ziemniaki 300g** **Surówka z marchwi i jabłka120g** **Napój250ml**	Mięso gotowane 120g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SEL.GLU)** Napój250ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**)	Bigos350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Napój250ml**	Bigos350g(**GLU,SE**L) Bułka1szt(**Glu,PSZ)** **Napój250ml**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**GLU.PSZ)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)**	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE**) Krakowska50g(G**LU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw .Tł .Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-07-13 iedziela	Śniadanie	**Kiełbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml**	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **(MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki 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(**MLE**) 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 **(MLE)** 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 Kapusta zasmażana150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g 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(**MLE**) Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20g	Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g**(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	**Potrawka z ryzem z kurczka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Porawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryzem z kurczaka w sosie koperkowymb/ś450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Potrawak z ryżem kurczakiem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Ziemniak300g Napój 250ml	Potrawak warzywna z ryzem w sosie koperkowym450g(G**LU, PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemnaiak300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g**(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa50g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa50g Pomidor50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa50g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa50g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa50g Pomidor50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa50g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektaryna 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	**Parówka z gorąco2szt(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Musztarda20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	**Parówka na gorąco2szt(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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**) Ziemnaiki300g Surówka z młodej kapusty150g Napój 250ml	Pulpet w sosie gotowanym150g Ziemanik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml	Pulpet w sosie gotowanym150g Ziemnaik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) Ziemnaik300g Surówka z kapusty młodej 120g Napój 250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Surówka z młodej kapiusty120g Ngapój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml	Kotlet sojowy(**SOJ** **Ziemnaik300g** Surówka z kapusty pmłodej120g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw. Tł .Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-07-16 do 22-07-2025** 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**
2025 -07-16 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)** **Jabłko 1 szt**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdzówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU ,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka (GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PS Z)** Drożzówka(**GLU,PS Z**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy (MLE)1szt	Jogurt naturalny1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Suchary3 szt	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(MLE)

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 297g Sól 1,5g Cukier 21,3 g Kw. Tl. Nas 25,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 m
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułemb/ś(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 80g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt**(PSZ)**	Ser topiony 80g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1 szt(**PSZ)**	Ser topiony 80 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 50 g (**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1sz(**PSZ)**	Kiełbasa śląska 100 g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 80 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt (P**SZ)**	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(P**SZ)**	Ser topiony 50 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tluszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Ser żółty50g(**MLE)** Dzem25 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły50g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g**(SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-07-19 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenn**y** **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g**(GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa50g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata250m	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 60g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU**),\ Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **Ogórek zielony60g** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g(**SOJ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczore,						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb żytnio -pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 80g**(MLE** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 80g(**MLE** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-07-23 do 29 -07 -2025** 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**
23-07 -2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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 ostro z kiełbasą 450g(GLU,PSZ)** **Kompot 250ml**	Makaron w sosie pomidorowym z męsem450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem450g(**GLU,PSZ** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ)** Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą450g(G**LU,PSZ** Kompot250ml	Makaron na ostro z kiełbasą450g(**GLU,PSZ**) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m 450g(**GLU,PSZ**) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** 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 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
24-07-2025 Czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwow80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Mielonka konserwowa80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapustą pekińską z oliwą 120g Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińską z oliwą120g Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) **Ryż100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml**	Kotlet sojowy120g**(SOJ) Ryz100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g** Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	**Kotlet sojowy120g(SOJ Ryż100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml**	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1szt**(PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt**(PSZ)**
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw. Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-07-25 Piątek Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Jajko sadzone2szt**(JAJ** Mizeria250ml**(MLE)** Ziemnaik300g	Jajko sadzone2szt(**JAJ)** Mizeria250ml(**MLE** Ziemnaik300g	Jajko sdzone2 szt**(JAJ**) Mizeria250ml(**MLE)** Ziemaniaki300g	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z ogórjka zielonego120g Ziemanik300g	Kotelt sojowy120g(**SOJ)** Surówka z ogórka zielonego120g Ziemanik300g	Jajko sadzone2szt(**JAJ)** Mizeria250ml**(MLE)** Ziemanki300g	Kotlet sojowy120g(S**OJ)** Surówka z ogórka zielonego120g Ziemanik300g	Jajko sadzone 2szt(**JAJ)** Mizeria250ml(**MLE** Ziemanik300g
	podwiec zorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2945 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
26-07 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą**(GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU)** 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(**SEL,MLE)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ**) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**GLU,SEL**) Chleb graham150g(P**SZ**) Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(S**EL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ** Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(G**LU,PSZ**) Bułka1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(S**EL,MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka1szt	Zupa grochowa350ml(**SEL, MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Jabłko gotowane1 szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL**) Bułka 1 szt(G**LU,PSZ**) Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am **(GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
27 -07 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z majonezem120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z majonezem120g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z białej z oliwą120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Ssurówka z białęj z oliwą120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białejz oliwą120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białej z majonezem 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty z oliwą 120g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU, JAJ,MLE**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z oliwą 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
28 -07 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
29-07 -2025Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g**(GL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g(**MLE**) Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g(**MLE)** Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tl. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-07-30 do 2025-08-05** 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**
2025-07-30 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Pomidor 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL**) Makaron świderki z serem350g(**PSZ,MLE)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL**) Makaron świderki z serem350g(**PSZ,MLE**)	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL**) Makaron świderki z serem350g(**PSZ,MLE)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL)** Makaron świderki z serem350g(**PSZ. MLE**)	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL)** Makron świderki z cukrem350g(**PSZ)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL)** Makaron świderki z serem350g(**PSZ,MLE)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL**) Makaron świderki z serem350g(P**SZ,MLE)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL)** Makaron świderki z serem350g(**PSZ,MLE**
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Grahamka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek zielony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60g Kajzerka
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 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
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g**(RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 makaronem 350ml(SEL,GLU)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300g **Surówka z młodej kapusty150g** Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z młodej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z młodej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z młodej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z młodej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GL U,SEL)** Udko pieczone220g Surowka z młodej kapusty150g **Ziemniaki300g** **Napój300ml**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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)** Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL)**	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL**)	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL)**	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek(**PSZ)** Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL)**	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ**) Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL**)	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL**)	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g**(PSZ**) Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g(P**SZ)** Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL)**
	podwieczore						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1szt	Nektarynka 1zt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU. PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PS Z)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczore						Banan 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,P SZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PS Z)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.P SZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,P SZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,P SZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,P SZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Kiełbasa drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,P SZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan 1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł. Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-08-06 do dnia 12-08 -2025** 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
2025-08-06 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KA**	**Twaróg120g (MLE)** **Chleb graham150g (GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(M**LE,KA**	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,P** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PS** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,Psz** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** **Makaron300g(GLU.PSZ** Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Mielonka kosnserwowa80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria 250g**(MLE)**	Kotlet mielony gotowany150g**(GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria 250g(**MLE)**	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria250g(**MLE**)	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Mizeria 250g(**MLE**)	Kotlet mielony smażony(**GLU)** Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego250g	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Mizeria 250g(**MLE)**	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego250g	Kotlet mielony gotowany 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria250g(**MLE)**
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Ser topiony100g(**MLE)** Rzodkiewka 30 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (G***LU,PSZ)***	Ser topiony100g(**MLE**) Rzodkiewka30g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Ser topiony100g**(MLE**) Rzodkiewka30g Chleb pszenny150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka **(GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ser topiony100g(**MLE**) Rzodkiewka30g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Ser topiony100g**(MLE)** Rzodkiewka30g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-08-08 piątek piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SEL GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g**(ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g**(ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SE L)** Ryż gotowany na wodzie350g**(GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**G LU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g**(ML E,GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g(**SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos 350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** **Ziemniaki 300g** **Surówka z marchwi i jabłka120g** **Napój250ml**	Mięso gotowane 120g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**SEL.GLU)** Napój250ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**)	Bigos350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Napój250ml**	Bigos350g(**GLU,SE**L) Bułka1szt(**Glu,PSZ)** **Napój250ml**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**GLU.PSZ)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)**	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE**) Krakowska50g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw .Tł .Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	**Kiełbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml**	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **(MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki 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(**MLE**) 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 **(MLE)** 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 Kapusta zasmażana150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)120g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g 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(**MLE**) Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20g	Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g**(GLU, PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	**Potrawka z ryżem z kurczka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowymb/ś450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem kurczakiem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Ziemniak300g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryzem w sosie koperkowym450g(**GLU, PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemnaiak300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g**(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektaryna 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	**Parówka z gorąco2szt(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Musztarda20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	**Parówka na gorąco2szt(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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**) Ziemnaiki300g Surówka z młodej kapusty150g Napój 250ml	Pulpet w sosie gotowanym150g Ziemanik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml	Pulpet w sosie gotowanym150g Ziemnaik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) Ziemnaik300g Surówka z kapusty młodej 120g Napój 250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Surówka z młodej kapiusty120g Ngapój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml	Kotlet sojowy**(SOJ** **Ziemnaik300g** Surówka z kapusty pmłodej120g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw. Tł .Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-08-13 do 19-08 -2025** 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**
2025 -08-13 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)** **Jabłko 1 szt**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdzówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU ,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka (GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PS Z)** Drożzówka(**GLU,PS Z**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy (MLE)1szt	Jogurt naturalny1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Suchary3 szt	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(MLE)

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 m
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułemb/ś(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 80g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt**(PSZ)**	Ser topiony 80g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1 szt(**PSZ)**	Ser topiony 80 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 50 g (**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1sz(**PSZ)**	Kiełbasa śląska 100 g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 80 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt (P**SZ)**	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(P**SZ)**	Ser topiony 50 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Ser żółty50g(**MLE)** Dzem25 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły50g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g**(SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SE L** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g**(S EL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-08-16 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ, GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g**(PSZ,GLU)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g**(GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**G LU** Chleb pszenn**y (GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g**(GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	**Pomidor i ogórek z cebu;lą 80g** **We\ędlina drobiowa50g** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata250m	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 60g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU),**\ Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony60g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g(**SOJ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczo						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb żytnio - pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 80g**(MLE** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 80g(**MLE** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-08-20 do 26-08 -2025** 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**
20-08 -2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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 ostro z kiełbasą 450g(GLU,PSZ)** **Kompot 250ml**	Makaron w sosie pomidorowym z męsem450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem450g(**GLU,PSZ** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ)** Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą450g(G**LU,PSZ** Kompot250ml	Makaron na ostro z kiełbasą450g(**GLU,PSZ**) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m 450g(**GLU,PSZ**) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** 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 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
21-08- 2025 Czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwow80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Mielonka konserwowa80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapustą pekińską z oliwą 120g Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińską z oliwą120g Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) **Ryż100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml**	Kotlet sojowy120g**(SOJ) Ryz100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g** Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	**Kotlet sojowy120g(SOJ Ryż100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml**	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1szt**(PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt**(PSZ)**
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw. Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-08-22 Piątek Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Jajko sadzone2szt**(JAJ** Mizeria250ml**(MLE)** Ziemnaik300g	Jajko sadzone2szt(**JAJ)** Mizeria250ml(**MLE** Ziemnaik300g	Jajko sdzone2 szt**(JAJ**) Mizeria250ml(**MLE)** Ziemaniaki300g	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z ogórjka zielonego120g Ziemanik300g	Kotelt sojowy120g(**SOJ)** Surówka z ogórka zielonego120g Ziemanik300g	Jajko sadzone2szt(**JAJ)** Mizeria250ml**(MLE)** Ziemanki300g	Kotlet sojowy120g(S**OJ)** Surówka z ogórka zielonego120g Ziemanik300g	Jajko sadzone 2szt(**JAJ)** Mizeria250ml(**MLE** Ziemanik300g
	podwiec zorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2945 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
23-08 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą**(GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU)** 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(**SEL,MLE)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ**) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**GLU,SEL**) Chleb graham150g(P**SZ**) Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(S**EL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ** Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(G**LU,PSZ**) Bułka1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(S**EL,MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka1szt	Zupa grochowa350ml(**SEL, MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Jabłko gotowane1 szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL**) Bułka 1 szt(G**LU,PSZ**) Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am **(GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
24-08 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z majonezem120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z majonezem120g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z białej z oliwą120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Ssurówka z białęj z oliwą120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białejz oliwą120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białej z majonezem 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty z oliwą 120g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU, JAJ,MLE**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z oliwą 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
25-08 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL)** Gzika 150g(**MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
26-08 -2025Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g**(GL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g(**MLE**) Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g(**MLE)** Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tł. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

`Jadłospis za okres od dnia 2025-08-27 do 2025-09-02 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
2025-08-27 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Pomidor 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL**) Makaron świderki z serem350g(**PSZ,MLE)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL**) Makaron świderki z serem350g(**PSZ,MLE**)	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL**) Makaron świderki z serem350g(**PSZ,MLE)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL)** Makaron świderki z serem350g(**PSZ. MLE**)	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL)** Makron świderki z cukrem350g(**PSZ)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL)** Makaron świderki z serem350g(**PSZ,MLE)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL**) Makaron świderki z cukrem 350g(P**SZ)**	Kapuśniak ze świeżej kapusty350ml(**SEL)** Makaron świderki z serem350g(**PSZ,MLE**
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	wieczorek						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Grahamka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek zielony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60g Kajzerka
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 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
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SE** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g**(RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-09-30 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
	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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 makaronem 350ml(SEL,GLU)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300g **Surówka z młodej kapusty150g** Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z młodej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z młodej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z młodej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z młodej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GL U,SEL)** Udko pieczone220g Surowka z młodej kapusty150g **Ziemniaki300g** **Napój300ml**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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)** Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL)**	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL**)	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL)**	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek(**PSZ)** Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL)**	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ**) Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL**)	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL**)	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g**(PSZ**) Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g(P**SZ)** Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml(**SEL)**
	podwie czorek						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa- bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1szt	Nektarynka 1zt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Wędliina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g**(GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan 1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł. Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-09-03 do dnia 9-09 -2025** 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
2025-09-03 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KA**	**Twaróg120g (MLE)** **Chleb graham150g (GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(M**LE,KA**	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g**(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,P** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PS** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,Psz** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** **Makaron300g(GLU.PSZ** Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Mielonka kosnserwowa80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria 250g**(MLE)**	Kotlet mielony gotowany150g**(GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria 250g(**MLE)**	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria250g(**MLE**)	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Mizeria 250g(**MLE**)	Kotlet mielony smażony(**GLU)** Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego250g	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Mizeria 250g(**MLE)**	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego250g	Kotlet mielony gotowany 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria250g(**MLE)**
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Ser topiony100g(**MLE)** Rzodkiewka 30 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (G***LU,PSZ)***	Ser topiony100g(**MLE)** Rzodkiewka30g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Ser topiony100g**(MLE)** Rzodkiewka30g Chleb pszenny150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ser topiony100g(**MLE**) Rzodkiewka30g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Ser topiony100g**(MLE)** Rzodkiewka30g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SELGLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g**(MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g**(MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SEL)** Ryż gotowany na wodzie350g**(GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL,GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**GLU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g**(MLE ,GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g(**SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos 350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** **Ziemniaki 300g** **Surówka z marchwi i jabłka120g** **Napój250ml**	Mięso gotowane 120g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SEL.GLU)** Napój250ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**)	Bigos350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Napój250ml**	Bigos350g(**GLU,SE**L) Bułka1szt(**Glu,PSZ)** **Napój250ml**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**GLU.PSZ)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)**	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Krakowska50g(G**LU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw .Tł .Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	**Kiełbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml**	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **(MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki 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(**MLE**) 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 **(MLE)** 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 Kapusta zasmażana150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)120g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g 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(**MLE**) Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20g	Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g**(GLU, PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	**Potrawka z ryżem z kurczka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowymb/ś450g(G**LU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem kurczakiem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Ziemniak300g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryzem w sosie koperkowym450g(G**LU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemnaiak300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g**(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektaryna 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	**Parówka z gorąco2szt(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Musztarda20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	**Parówka na gorąco2szt(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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**) Ziemnaiki300g Surówka z młodej kapusty150g Napój 250ml	Pulpet w sosie gotowanym150g Ziemanik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml	Pulpet w sosie gotowanym150g Ziemnaik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) Ziemnaik300g Surówka z kapusty młodej 120g Napój 250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Surówka z młodej kapiusty120g Ngapój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml	Kotlet sojowy(**SOJ** **Ziemnaik300g** Surówka z kapusty pmłodej120g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Surówka z młodej kapusty120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw. Tł .Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-09-10 do 16-09 2025** 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**
2025 -09-10 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)** **Jabłko 1 szt**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdzówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU ,PS**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka (GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PS Z)** Drożzówka(**GLU,PS**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy (MLE)1szt	Jogurt naturalny1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Suchary3 szt	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(MLE)

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250nl
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułemb/ś(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 100g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt**(PSZ)**	Ser topiony 100g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1 szt(**PSZ**)	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Ser topiony 100 g (**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1sz(**PSZ**)	Kiełbasa śląska 100 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt (**PSZ**)	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Ser żółty50g(**MLE)** Dzem25 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły50g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g**(SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SE L** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g**(SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-09-13 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ, GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g**(PSZ,GLU)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g**(GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**G LU** Chleb pszenn**y (GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g**(GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wiec zore						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	**Pomidor i ogórek z cebu;lą 80g We\ędlina drobiowa50g** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata250m	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 60g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU),**\ Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony60g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g(**SOJ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb żytnio - pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 80g**(MLE** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 80g(**MLE** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-09-17 do 23-09-2025** 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**
17-09 -2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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 ostro z kiełbasą 450g(GLU,PSZ)** **Kompot 250ml**	Makaron w sosie pomidorowym z męsem450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem450g(**GLU,PSZ** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(**GLU,PSZ)** Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą450g(G**LU,PSZ** Kompot250ml	Makaron na ostro z kiełbasą450g(**GLU,PSZ** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m 450g(**GLU,PSZ**) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** 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 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
18-09 - 2025 Czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwow80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Mielonka konserwowa80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapustą pekińską z oliwą 120g Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińską z oliwą120g Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) **Ryż100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml**	Kotlet sojowy120g**(SOJ) Ryz100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g** Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	**Kotlet sojowy120g(SOJ Ryż100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml**	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1szt**(PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt**(PSZ)**
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 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
2025-09-19 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Filet rybny smażony 150g**(RYB,SEL)** Surówka z kapusty kwaszonej150g Ziemnaik300g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Surówka z kapusty kwaszonej150g Ziemnaik300g Napój250ml	Filet rybny gotowany warzywami150g(**RYB,SEL)** Surówka z kapusty kwaszonej150g Ziemaniaki300g Napój250ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SEL)** Surówka z kapusty kwaszonej150g Ziemanik300g Napój250ml	Filet rybny smażony 150g(**RYB.SEL**) Surówka z kapusty kwaszonej150g Ziemanik300g Napój250ml	Filet rybny smażony150g(**RYB,SEL)** Surówka z kapusty kwaszonej150g Ziemanki300g Napój250ml	Kotlet sojowy150g**(SOJ)** Surówka z kapusty kwaszonej150g Ziemanik300g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Surówka z kapusty kwaszonej150g Ziemanik300g Napój250ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE**) Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE**) Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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 2945 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
20-09 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą**(GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU)** 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(**SEL,MLE)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ**) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**GLU,SEL**) Chleb graham150g(P**SZ**) Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(S**EL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ** Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(G**LU,PSZ**) Bułka1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(S**EL,MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka1szt	Zupa grochowa350ml(**SEL, MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Jabłko gotowane1 szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL**) Bułka 1 szt(G**LU,PSZ**) Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am **(GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
21-09 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z majonezem120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z majonezem120g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z białej z oliwą120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Ssurówka z białęj z oliwą120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białejz oliwą120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białej z majonezem 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty z oliwą 120g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU, JAJ,MLE**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z oliwą 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P. W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
22-09 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
23-09 -2025 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g**(GL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g(**MLE**) Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g(**MLE)** Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tł. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-09-24 do 2025-09-30** 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**
2025-09-24 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Pomidor 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żurek350ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą 1szt(**GLU)** Ziemniaki300g	Żurek350ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą 1 szt(**GLU)** Ziemniaki300g	Żurek350ml(**SEL)** Kiełbasa z wody1szt(**GLU)** Ziemnaki300g	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Bukiet warzyw	Żurek350ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą 1szt(**GLU)** Ziemniaki300g	Żurek350ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą 1szt(**GLU)** Ziemnaiki300g	Kotlet sojowy150g**(SOJ**) Ziemniaki300g Bukiet warzyw	Żurek350ml(**SEL)** Kiełbasa z wody 1szt(**GLU)** Ziemniaki300g
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Grahamka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek zielony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60g Kajzerka
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 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
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Jajko sadzone2szt(**JAJ)** Mizeria250ml(**MLE)** Ziemniaki300g	Jajko sadzone2szt(**JAJ)** Mizeria250ml(**MLE)** Ziemniaki300g	Jajko sadzone2szt(**JAJ)** Mizeria250ml(**MLE)** Ziemniaki300g	Kotlet sojowy120g**(SOJ)** Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g	Jajko sadzone2szt(**JAJ)** Mizeria250ml(**MLE)** Ziemniaki300g	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g	Jajko sadzone2szt(**JAJ)** Mizeria250ml(**MLE)** Ziemniaki 300g
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Konserwa ryban 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko ogółem 86g Tłuszcz 97,5 g Węglowodany ogółem 395,5g Sól 1,4g Kw .Tl. Nas 24,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 makaronem 350ml(SEL,GLU)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300g **Surówka z młodej kapusty150g** Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z młodej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z młodej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z młodej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z młodej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GL U,SEL)** Udko pieczone220g Surowka z młodej kapusty150g **Ziemniaki300g** **Napój300ml**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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)** Napój 250 ml Kapusta zasmażana	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ**) Napój 250ml Kapusta zasmażana	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250 ml Kapusta zasmażana	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g**(PSZ**) Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g(P**SZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana
	podwieczore						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1szt	Nektarynka 1zt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU. PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczore						Banan 1 szt.		
	kolacja	Wędliina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g**(GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan 1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł. Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-10-01 do dnia 7-10 -2025** 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
2025-10-01 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KA**	**Twaróg120g (MLE)** **Chleb graham150g (GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(M**LE,KA**	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU, PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE ,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,P** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PS** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,Psz** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** **Makaron300g(GLU.PSZ** Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Mielonka kosnserwowa80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria 250g**(MLE)**	Kotlet mielony gotowany150g**(GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria 250g(**MLE)**	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Mizeria250g(**MLE**)	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Mizeria 250g(**MLE**)	Kotlet mielony smażony(**GLU)** Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego250g	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Mizeria 250g(**MLE)**	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka zielonego250g	Kotlet mielony gotowany 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Mizeria250g(**MLE)**
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Ser topiony100g(**MLE)** Rzodkiewka 30 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (G***LU,PSZ)***	Ser topiony100g(**MLE**) Rzodkiewka30g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Ser topiony100g**(MLE**) Rzodkiewka30g Chleb pszenny150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka **(GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ser topiony100g(**MLE**) Rzodkiewka30g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Ser topiony100g**(MLE)** Rzodkiewka30g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SEL GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g**(ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g**(ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SE L)** Ryż gotowany na wodzie350g**(GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**G LU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g**(ML E,GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g(**SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 gg Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos 350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** **Ziemniaki 300g** **Surówka z marchwi i jabłka120g** **Napój250ml**	Mięso gotowane 120g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SEL.GLU)** Napój250ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**)	Bigos350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Napój250ml**	Bigos350g(**GLU,SE**L) Bułka1szt(**Glu,PSZ)** **Napój250ml**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**GLU.PSZ)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)**	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE**) Krakowska50g(G**LU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 gg **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 gg 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw .Tł .Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	**Kiełbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml**	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **(MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki 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(**MLE**) 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 **(MLE)** 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 Kapusta zasmażana150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)120g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g 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(**MLE**) Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20g	Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g**(GLU, PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	**Potrawka z ryżem z kurczka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowymb/ś450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem kurczakiem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Ziemniak300g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryzem w sosie koperkowym450g(G**LU, PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemnaiak300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g**(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektaryna 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	**Parówka z gorąco2szt(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Musztarda20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	**Parówka na gorąco2szt(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaiki300g Napój250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemanik300g Napój 250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaik300g Napój 250ml	**Gołąbek w sosie pomidorowym150gb/m** Ziemnaik300g Napój 250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaik300g Ngapój250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym15 Ziemnaik300g Napój 250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150gb/m **Ziemnaik300g** Napój250ml	Gołąbek w sosie w pomidorowym150g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw. Tł .Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-10-08 do 14-10 -2025** 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**
2025 -10-08 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)** **Jabłko 1 szt**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU ,PS**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka (GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(S**EL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożzówka(**GLU,PS**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy (MLE)1szt	Jogurt naturalny1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Suchary3 szt	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(MLE)

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250nl
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułemb/ś(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 100g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt**(PSZ)**	Ser topiony 100g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1 szt(**PSZ**)	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Ser topiony 100 g (**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1sz(**PSZ**)	Kiełbasa śląska 100 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt (P**SZ)**	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(P**SZ)**	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Ser żółty50g(**MLE)** Dzem25 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły50g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g**(SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SE L** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g**(SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-10-11 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ, GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g**(GLU)** Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wiec zore						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	**Pomidor i ogórek z cebu;lą 80g We\ędlina drobiowa50g** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata250m	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 60g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU),**\ Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony60g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g**(GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g(**SOJ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(**GLU**) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(**GLU)** Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb żytnio - pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 80g**(MLE** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 80g(**MLE** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-10-15 do 21-10-2025** 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**
15-10 -2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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	**Żurek350ml(SEL)** **Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(GLU)** **Ziemniaki300g**	Żurek350ml(**SEL**) Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(**GLU)**	Żurek350ml(**SEL**) Kiełbasa z wody1szt(**GLU)** Ziemniaki300g	Kotlet sojowy150g(S**OJ)** Ziemniaki300g Bukiet warzyw	Żurek350ml**(SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(**GLU)** Ziemniaki300g	Żurek 350ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(**GLU)** Ziemniaki 300g	Kotlet sojowy150g(**SOJ**) Ziemnaiki300g Bukiet warzyw.	Żurek350g(**GLU)** Kiełbasa z wody1szt**(GLU)** Ziemnaik300g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** 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 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
16-10 2025 Czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwow80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Mielonka konserwowa80g,(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapustą pekińską z oliwą 120g Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińską z oliwą120g Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) **Ryż100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml**	Kotlet sojowy120g**(SOJ) Ryz100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g** Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	**Kotlet sojowy120g(SOJ Ryż100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml**	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1sz**t(PSZ)**
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw. Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-10-17 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Racuchy z cukrem pudrem150g(**PSZ,GLU** Zupa ogórkowa120g**(SEL)** Napój250ml	Racuchy b/c150g(**GLU,PSZ** Zupa ogórkowa120g(**SEL** Napój250ml	Racuchy b/c150g(**GLU,PSZ)** Zupa ogórkowa120g(**SEL)** Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z zielonego ogórka120g Ziemnaiki300g Napój250ml	Racuchy z cukrem pudrem150g(**GLU.PSZ)** Zupa ogórkowa120g(SEL) Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g Napój250ml	Racuchy z cukrem puderm150g(**GLU.PSZ)** Zupa ogórkowa120g(**SEL)** Napój250ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2945 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
18-10 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą**(GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą **(GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU)** 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(**SEL,MLE)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ**) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**GLU,SEL**) Chleb graham150g(P**SZ**) Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ** Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(G**LU,PSZ**) Bułka1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(S**EL,MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka1szt	Zupa grochowa350ml(**SEL, MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Jabłko gotowane1 szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL**) Bułka 1 szt(G**LU,PSZ**) Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am **(GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
19-10 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z majonezem120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z majonezem120g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z białej z oliwą120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Ssurówka z białęj z oliwą120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białejz oliwą120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML**) Ziemniaki 300 g Surówka z białej z majonezem 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty z oliwą 120g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU, JAJ,MLE**) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty z oliwą 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P. W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
20-10 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
21-10 -2025 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g**(GL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g(**MLE**) Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem120g(**MLE)** Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Sałata z oliwą 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Sałata z jogurtem 120g(**MLE)** Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tl. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia 2025-10-22 do 2025-10-28 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
2025-10-22 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Pomidor 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą450g(**GLU,PSZ** Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowymb/m450g(**GLU,PSZ)** **Kompot250ml**	Makaron na ostro z kiełbasą450ml(**Glu,PSZ** Kompot250ml	Makaron na ostro z kiełbasą(**GLU.PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowymb/m450g**(GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ)** **Kompot250ml**
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	wieczore						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Grahamka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek zielony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60g Kajzerka
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 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
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet ryby smażony150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g **Napój 150ml**	Filet ryby gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Napój150ml	Filet ryby gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniki300g Napój150ml	Filet ryby smażony150g(R**YB,SEL** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml Ziemniaki 300g	Filet rybny smażony150g**(RYB,SEL** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój150ml	Filet rybny smażony150g**(RYB,SEL**Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój150ml	Kotlet sojowy(**SOJ**)150g Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój150ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniki300g **Napój150g**
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Konserwa ryban 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
	śniada						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 makaronem 350ml(SEL,GLU)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300g **Surówka z białej kapusty150g**	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g	Risotto warzywne 450g	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g	Rosół z makaronem350ml(**GLU ,SEL)** Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GL U,SEL)** Udko pieczone220g Surowka z białej kapusty150g **Ziemniaki300g** **Napój300ml**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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)** Napój 250 ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana b/m 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ**) Napój 250ml Kapusta zasmażana150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250 ml Kapusta zasmażana150g	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g**(PSZ**) Napój 250ml Kapusta zasmażana b/m 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g(P**SZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g
	podwieczorek						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1szt	Nektarynka 1zt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU. PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU, PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g**(GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan 1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł. Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-10-29 do dnia 4-11-2025** 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**
2025-10-29 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KA**	**Twaróg120g (MLE)** **Chleb graham150g (GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(M**LE,KA**	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g**(GLU, PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE ,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,P** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PS** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,Psz** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** **Makaron300g(GLU.PSZ** Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Mielonka kosnserwowa80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g	Kotlet mielony gotowany150g**(GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g	Kotlet mielony smażony(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Surówka z czerwonej kapusty120g	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g	Kotlet mielony gotowany 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapuisty120g
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**MLE))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Ser topiony100g(**MLE)** Dzem 20g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (G***LU,PSZ)***	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Ser topiony100g**(MLE**) Dzem20g Chleb pszenny150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka **(GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ser topiony100g(**MLE**) Dzem20g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Ser topiony100g**(MLE)** Dzem20g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka **(GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150 g

Kcal 2225 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
2025-10-31 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SEL GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g**(ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g**(ML E,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SE L)** Ryż gotowany na wodzie350g**(GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE ,GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**G LU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g**(ML E,GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g**(SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos 350g(G**LU,SEL** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Napój250ml Kiełbasa1szt**(GLU)**	Mięso gotowane 120g**(GLU,SEL)** **Ziemniaki 300g** **Surówka z marchwi i jabłka120g** **Napój250ml** **Kiełbasa1szt(GLU)**	Mięso gotowane 120g**(GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml Kiełbasa1szt**(GLU)**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SEL.GLU)** Napój250ml Bułka1szt**(GLU,PSZ)**	Bigos350g**(GLU,SEL** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** **Napój250ml** **Kiełbasa1szt(GLU)**	Bigos350g**(GLU,SE**L) Bułka1szt**(Glu,PSZ)** **Napój250ml** **Kiełbasa1szt(GLU)**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(GLU.PSZ)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)**	Mięso gotowane 120g**(GLU,SEL)** Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml Kiełbasa1szt**(GLU)**
	podwieczorek						Ser żółty 50g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g**(GLU.PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE**) Krakowska50g(G**LU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw .Tł .Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	**Kiełbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml**	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **(MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki 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(**MLE**) 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 **(MLE)** 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 Kapusta zasmażana150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)120g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g 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(**MLE**) Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20g	Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g**(GLU, PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	**Potrawka z ryżem z kurczka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowymb/ś450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem kurczakiem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Ziemniak300g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryzem w sosie koperkowym450g(**GLU, PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemnaiak300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	**Parówka z gorąco2szt(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Musztarda20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	**Parówka na gorąco2szt(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Gołąbek w sosie pomidorowym150g(**GLU**) Ziemnaiki300g Napój250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g(**GLU**) Ziemanik300g Napój 250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Napój 250ml	**Gołąbek w sosie pomidorowym150gb/m(GLU)** Ziemnaik300g Napój 250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Ngapój250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g(**GLU**) Ziemnaik300g Napój 250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150gb/m(**GLU**) **Ziemnaik300g** Napój250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g **GLU**) Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P. W	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan1śzt	Banan 1 szt

Kcal 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw. Tł .Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-11-05 do 11-11 -2025** 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
2025 -11-05 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)** **Jabłko 1 szt**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdzówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU ,PS**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka (GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(S**E L** Bułka1szt(**GLU,PS Z)** Drożzówka(**GLU,P S**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy (MLE)1szt	Jogurt naturalny1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Suchary3 szt	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(MLE)

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 297g Sól 1,5g Cukier 21,3 g Kw. Tl. Nas 25,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250nl
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułemb/ś(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 100g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt**(PSZ)**	Ser topiony 100g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1 szt(**PSZ**)	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 100 g (**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1sz(**PSZ)**	Kiełbasa śląska 100 g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt (**PSZ)**	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tluszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Ser żółty50g(**MLE)** Dzem25 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły50g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g**(SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g**(SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-11-08 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g**(PSZ,GLU)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenn**y** **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wiec zore						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ**) Gulasz miesny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	**Pomidor i ogórek z cebu;lą 80g We\ędlina drobiowa50g** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata250m	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P. W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandaryna 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 60g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU**),\ Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony60g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet mielony150g(**GLU)** Buraczki gotowane120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet gotowany150g**(GLU** Surówka z białej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet gotowany150g(**GLU)** Surówka z białej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g(**SOJ)** Surówka z białej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet mielony150g(**GLU)** Buraczki gotowane 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet mielony150g(**GLU)** Buraczki gotowane120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z białej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet mielony150g gotowany (**GLU)** Buraczki gotowane120g Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb żytnio -pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 80g**(MLE** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 80g(**MLE** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-11-12 do 18-11 -2025** 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**
12-11 -2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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	**Żurek350ml(SEL)** **Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(GLU)** **Ziemniaki300g**	Żurek350ml(**SEL**) Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(**GLU)**	Żurek350ml(**SEL**) Kiełbasa z wody1szt(**GLU)** Ziemniaki300g	Kotlet sojowy150g(S**OJ)** Ziemniaki300g Bukiet warzyw	Żurek350ml**(SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(**GLU)** Ziemniaki300g	Żurek 350ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(**GLU)** Ziemniaki 300g	Kotlet sojowy150g(**SOJ**) Ziemnaiki300g Bukiet warzyw.	Żurek350g(**GLU)** Kiełbasa z wody1szt**(GLU)** Ziemnaik300g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** 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 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
13-11 2025 Czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwow80g(**GLU),** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Kakao 250 ml(**KAK**)	Mielonka konserwowa80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU),** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ)** Surówka z kapustą pekińską z oliwą 120g Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ)** Surówka z kapusty pekińską z oliwą120g Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** **Ryż100g(PSZ)** **Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g** **Napój250ml**	Kotlet sojowy120g**(SOJ)** **Ryz100g(PSZ)** **Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g** Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	**Kotlet sojowy120g(SOJ** **Ryż100g(PSZ)** **Surówka z kapusty pekińskiej120g** **Napój250ml**	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU)** Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU)** Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Grahamka1szt**(PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka1sz**t(PSZ)**
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE)**	Jogurt naturalny1szt(**MLE)**	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**	Jogurt owocowy1szt(**MLE)**	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw. Tł.Nas 21,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-11-14 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Racuchy z cukrem pudrem150g(**PSZ,GLU** Zupa ogórkowa120g**(SEL)** Napój250ml	Racuchy b/c150g(**GLU,PSZ** Zupa ogórkowa120g(**SEL** Napój250ml	Racuchy b/c150g(**GLU,PSZ)** Zupa ogórkowa120g(**SEL)** Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z zielonego ogórka120g Ziemnaiki300g Napój250ml	Racuchy z cukrem pudrem150g(**GLU.PSZ)** Zupa ogórkowa120g(SEL) Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g Napój250ml	Racuchy z cukrem puderm150g(**GLU.PSZ)** Zupa ogórkowa120g(**SEL)** Napój250ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2945 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
15-11 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą**(GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (**GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU)** 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(**SEL,MLE)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ**) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**GLU,SEL**) Chleb graham150g(P**SZ**) Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ** Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(G**LU,PSZ**) Bułka1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(S**EL,MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka1szt	Zupa grochowa350ml(**SEL, MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Jabłko gotowane1 szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL**) Bułka 1 szt(G**LU,PSZ**) Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am **(GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
16-11 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE)** Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g**(MLE)** Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE)** Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE)** Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300g Surówka z kiszonej kapusty 120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy**(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Ssurówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU ,JAJ,MLE)** Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g
	P. W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
17-11 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
18-11 -2025 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g**(GL** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój250ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Surówka z białej kapusty 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tł. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-11-19 do 2025-11-25** 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**
2025-11-19 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE**)	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE**)	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE**)	Pasta warzywna 90 g(**SOJ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML**)
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą450g(**GLU,PSZ** Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowymb/m450g(**GLU,PSZ)** **Kompot250ml**	Makaron na ostro z kiełbasą450ml(**Glu,PSZ** Kompot250ml	Makaron na ostro z kiełbasą(**GLU.PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowymb/m450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ)** **Kompot250ml**
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Grahamka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek zielony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60g Kajzerka
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 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
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Filet ryby smażony150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g **Napój 150ml**	Filet ryby gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniaki300g Napój150ml	Filet ryby gotowany z warzywami150g(**RYB,SEL)** Ziemniki300g Napój150ml	Filet ryby smażony150g(R**YB,SEL** Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml Ziemniaki 300g	Filet rybny smażony150g**(RYB,SEL** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój150ml	Filet rybny smażony150g**(RYB,SEL**Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój150ml	Kotlet sojowy(**SOJ**)150g Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój150ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(**RYB, SEL)** Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniki300g **Napój150g**
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Konserwa ryban 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 makaronem 350ml(SEL,GLU)** **Udko pieczone220g** Ziemniaki 300g **Surówka z białej kapusty150g**	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g	Rosół z makaronem350ml(**SEL, GLU)** Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g	Risotto warzywne 450g	Rosół z makaronem350ml(**GLU SEL)** Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g	Rosół z makaronem350ml(**GLU SEL)** Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(**GLU,SEL)** Udko pieczone220g Surowka z białej kapusty150g **Ziemniaki300g** **Napój300ml**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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)** Napój 250 ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana b/m 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ**) Napój 250ml Kapusta zasmażana150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250 ml Kapusta zasmażana150g	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g**(PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana b/m 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g(P**SZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g
	podwieczorek						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa- bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1zt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g**(GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g(**GLU.PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemnaiki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera150g(**SEL**) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g**(SEL)** Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan 1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł. Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-11-26 do dnia 02-12-2025** 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
2025-11-26 środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** Kakao250ml(**MLE,KA**	**Twaróg120g (MLE)** **Chleb graham150g (GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE.KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE,KA**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Kakao250ml(M**LE,KA**	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao250ml(MLE)**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g**(GLU, PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Kakao 250ml(MLE ,KAK)**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,P** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Makaron300g(**GLU,PS** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(**GLU,Psz** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Makaro300g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** **Makaron300g(GLU.PSZ** Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Makaron300g(**GLU.PSZ)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,seler)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(**GLU,Seler)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU,Seler**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Rogal z nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa 250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml**(MLE)**	Mielonka kosnserwowa80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Kawa250ml(**MLE)**	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g	Mielonka konserwowa80g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g Kawa250ml(MLE**
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Kotlet mielony smażony150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet mielony gotowany150g**(GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet mielony gotowany 150g**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet mielony smażony(**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet mielony smażony 150g(**GLU)** Ziemniak 300g Surówka z czerwonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet mielony gotowany 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapuisty120g Napój250ml
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**ML E))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Ser topiony100g(**MLE)** Dzem 20g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (***GLU,PSZ)***	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Grahamka(G**LU,PSZ**	Ser topiony100g**(MLE**) Dzem20g Chleb pszenny150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Grahamka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Ser topiony100g(**MLE**) Dzem20g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerak (G**LU,PSZ)**	Ser topiony100g**(MLE)** Dzem20g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Kajzerka (**GLU,PSZ)**
	P.W	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt naturalny (**MLE)**150g	Jogurt owocowy(**MLE**)150g	Jogurt owocowy(**MLE)1**50g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy (**MLE**)150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy(**MLE**)150g

Kcal 2225 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
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt **MLE)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml(**SELGLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**SEL, GLU)** Ryż z musem cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(**SEL)** Ryż gotowany na wodzie350g(**GLU)** Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(**SEL,GLU)** Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(**MLE, GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (**SEL,GLU)** Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(**GLU)** Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(**GLU.SEL)** Ryż z musem jabłowym i cynamon350g(**MLE ,GLU)** Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Wędlina drobiowa80g Pomidor70g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g(**SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos 350g(G**LU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Napój250ml	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** **Ziemniaki 300g** **Surówka z marchwi i jabłka120g** **Napój250ml**	Mięso gotowane 120g(**GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SE L.GLU)** Napój250ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**)	Bigos350g(**GLU,SEL** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Napój250ml**	Bigos350g(**GLU,SE**L) Bułka1szt(**Glu,PSZ)** **Napój250ml**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(**GLU. PSZ)**	Mięso gotowane 120g(**GLU,SEL)** Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Krakowska50g(G**LU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Krakowska50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g(**GL U)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw .Tł .Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	**Kiełbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml**	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **(MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki 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(**MLE**) 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 **(MLE)** 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 Kapusta zasmażana150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)120g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g 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(**MLE**) Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20g	Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g**(GLU, PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	**Potrawka z ryżem z kurczka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowymb/ś450g(G**LU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem kurczakiem w sosie koperkowym450g(**GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej120g Ziemniak300g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryzem w sosie koperkowym450g(G**LU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemnaiak300g Napój 250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g**(GLU,PSZ)** Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-12- 02 wtorek	Śniadanie	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	**Parówka z gorąco2szt(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Musztarda20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Parówka na goraco2szt(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	**Parówka na gorąco2szt(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Gołąbek w sosie pomidorowym150g**(GLU)** Ziemnaiki300g Napój250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g(**GLU)** Ziemanik300g Napój 250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g(**GLU)** Ziemnaik300g Napój 250ml	**Gołąbek w sosie pomidorowym150gb/m(GLU)** Ziemnaik300g Napój 250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g(**GLU)** Ziemnaik300g Ngapój250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g(**GLU)** Ziemnaik300g Napój 250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150gb/m(**GLU**) **Ziemnaik300g** Napój250ml	Gołąbek w sosie pomidorowym150g **GLU)** Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty 50g**(MLE)** Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw. Tł .Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-12-03 do 09-12-2025** 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**
2025 -12-03 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraińsk350ml**SEL)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ)** **Jabłko 1 szt**	Barszcz ukraiński350ml**(SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Drożdzówka(**GLU,PZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU ,PS**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** **Drożdzówka (GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(**SEL)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka(**GLU,PSZ)**	Barszcz ukraiński350ml(S**E L** Bułka1szt(**GLU,PS Z)** Drożzówka(**GLU,P S**
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g(**GLU)** Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy (MLE)1szt	Jogurt naturalny1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Jogurt owocowy1szt(MLE)	Suchary3 szt	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(MLE)

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250nl
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PS** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułemb/ś(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml	Makaron z brokułem450g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(**GLU,PSZ,MLE)** Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 100g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt**(PSZ)**	Ser topiony 100g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1 szt(**PSZ)**	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 100 g (**MLE)** Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1sz(**PSZ)**	Kiełbasa śląska 100 g(**GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt (P**SZ)**	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(P**SZ)**	Ser topiony 100 g (**MLE)** Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ)**
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt	Bułki maślane2szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Ser żółty50g(**MLE**) Dzem25 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły50g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa150g**(SE**L) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g(**SEL)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa150g**(SE L)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2025-12-06 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ,GLU)** Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g**(PSZ,GLU)** Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g **(GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(**GLU**) Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenn**y (GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(**GLU**) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wiec zore						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE)** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE)** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE)**, Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE),** Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g (**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ)** Gulasz miesny 150g(**GLU)** Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(**GLU,PSZ)** Gulasz miesny 150g(**GLU)** Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU**) Gulasz warzywny 150g(**GLU.SEL)** Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU)** Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(**GLU,PSZ**) Gulasz mięsny 150g(**GLU**) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(**PSZ,SEL)** Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(**PSZ,GLU)** Gulasz mięsny 150g(**GLU)** Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	**Pomidor i ogórek z cebu;lą 80g We\ędlina drobiowa50g** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata250m	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb żytnio -pszenny **(GLU,PSZ)**150g Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandaryna 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 60g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU**),\ Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony60g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Kaszanka smażona z cebulą 180g(**GLU,PSZ)** Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kaszanka smażona 180g(**GLU,PSZ)** Surówka z kiszonej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kaszanka smażona 180g(**GLU,PSZ)** Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g(**SOJ)** Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kaszanka smażona z cebulą180g(**GLU,PSZ)** Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kaszanka smażona z cebulą180g(**GLU,PSZ)**Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kaszanka smażona180g(**GLU.PSZ)** Surówka z kapusty kiszonej120g Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb żytnio -pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 80g**(MLE** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 80g(**MLE** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g**(MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-12-10 do 16-12 -2025** 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**
10-12-2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła 25g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidła Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa zbożowa 250 ml **(KAK)**	Twaróg 80g(**MLE)** Powidło25g Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Powidła 25g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidło 100g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** **Powidła 25g** Masło 25 g(**MLE)** 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	**Żurek350ml(SEL)** **Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(GLU)** **Ziemniaki300g**	Żurek350ml(**SEL**) Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(**GLU)**	Żurek350ml(**SEL**) Kiełbasa z wody1szt(**GLU)** Ziemniaki300g	Kotlet sojowy150g(S**OJ)** Ziemniaki300g Bukiet warzyw	Żurek350ml**(SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(**GLU)** Ziemniaki300g	Żurek 350ml(**SEL)** Kiełbasa opiekana z cebulą1szt(**GLU)** Ziemniaki 300g	Kotlet sojowy150g(**SOJ**) Ziemnaiki300g Bukiet warzyw.	Żurek350g(**GLU)** Kiełbasa z wody1szt**(GLU)** Ziemnaik300g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) Masło 25 g(**MLE)** 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 2380 Białko ogółem83,2 g Tłuszcz 88,14 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
11-12 2025 Czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwow80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao 250 ml(**KAK**)	Mielonka konserwowa80g,**(GLU)** Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kakao (**KAK**) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapustą pekińską z oliwą 120g Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińską z oliwą120g Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) **Ryż100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml**	Kotlet sojowy120g**(SOJ) Ryz100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g** Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	**Kotlet sojowy120g(SOJ Ryż100g(PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml**	Pulpet w sosie pomidorowym Ryż100g(**PSZ**) Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Grahamka1szt**(PSZ)**	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Ser topiony 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(**PSZ**)	Pasztet drobiowy 100g,(**GLU**) Roszponka Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Kajzerka1szt**(PSZ)**
	P. W	Jogurt owocowy1szt (**MLE**)	Jogurt naturalny1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**ML**E)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)	Jogurt owocowy1szt(**MLE**)

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 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
2025-12-12 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE**) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g**(MLE**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE)** Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser żółty80g(**MLE**) Dzem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Racuchy z cukrem pudrem150g(**PSZ,GLU** Zupa ogórkowa120g**(SEL)** Napój250ml	Racuchy b/c150g(**GLU,PSZ** Zupa ogórkowa120g(**SEL** Napój250ml	Racuchy b/c150g(**GLU,PSZ)** Zupa ogórkowa120g(**SEL)** Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ**) Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z zielonego ogórka120g Ziemnaiki300g Napój250ml	Racuchy z cukrem pudrem150g(**GLU.PSZ)** Zupa ogórkowa120g(SEL) Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g Napój250ml	Racuchy z cukrem puderm150g(**GLU.PSZ)** Zupa ogórkowa120g(**SEL)** Napój250ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(**MLE)**		
	Kolacja	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g**(MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Ser topiony 100g(**MLE)** Pomidor 70g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2945 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
13-12 -2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**)100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą**(GLU**) 100 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą **(GLU**)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU**) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(**GLU)** 100 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(**SEL,MLE)** Bułka 1szt(**GLU,PSZ**) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**GLU,SEL**) Chleb graham150g(P**SZ**) Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL)** Bułka1szt(G**LU,PSZ** Jabłko gotowane1szt	Zupa ziemniaczana350ml(G**LU,PSZ**) Bułka1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml(S**EL,MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ)** Drożdżówka1szt	Zupa grochowa350ml(**SEL, MLE)** Bułka1szt(**GLU,PSZ** Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana350ml Bułka1szt(**GLU,PSZ**) Jabłko gotowane1 szt	Zupa ziemniaczana350ml(**SEL**) Bułka 1 szt(G**LU,PSZ**) Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytn**i GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb grah**am **(GLU)PSZ)**150g, Herbata 250 ml Masło 25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Ch**leb pszen**no-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g **Chleb psze**nno-żytni150g (**GLU,PSZ** Herbata 250ml Masło25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 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 wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
14-- 12 -2025 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb pszen**no-żytn**i (GLU,PSZ) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU**) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g**(GLU,PSZ** Masło25g(**MLE)** Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g**(MLE)** Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(**MLE)** Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g **GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE)** Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(**GLU)** Ogórek kiszony80g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE)** Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300g Surówka z kiszonej kapusty 120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250ml	Schabowy 120g**GLU,JAJ,MLE** Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy**(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Ssurówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(**GLU,JAJ,ML)** Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ**) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Schabowy120g(**GLU ,JAJ,MLE)** Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	**Ser żółty80g(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 70g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 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
15-12 -2025 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztarda10g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU**M usztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Musztrada10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humuss 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Musztrada10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SE L)** Gzika 150g**(MLE**) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(**GL U,MLE,SEL**) Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięsna z makaronem 300ml Gzika 150g(**MLE)** Ziemniaki300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml(**GLU,MLE,SE L**) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (**GLU,MLE,SE**L) Kotlet sojowy(**SOJ)** 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z rmakaronem 300ml (**GLU,MLE,SEL**) Gzika150g(**MLE)** Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (**MLE**) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU**) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(**MLE)** 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g**,(GLU)** Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 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
16 -12 -2025 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g**(GL** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g**(GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(**GLU** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)** Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój250ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)** Surówka z białej kapusty 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb **żytni (GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250	Sałatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tl. Nas 26,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia 2025-12-17 do 2025-12-23 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
2025-12-17 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250ml(**MLE)**	Mielonka 80g(**GLU)** Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem 250 ml (**MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(**GLU)** Pomidor 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(**MLE**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem. 250 ml **MLE)**	Pasta warzywna 90 g(**SOJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka80g(**GLU**) Pomidor 50g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kawa z mlekiem250ml(**ML)**
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g **(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą450g(**GLU,PSZ** Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowymb/m450g(**GLU,PSZ)** **Kompot250ml**	Makaron na ostro z kiełbasą450ml(**Glu,PSZ** Kompot250ml	Makaron na ostro z kiełbasą(**GLU.PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowymb/m450g**(GLU,PSZ)** Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(**GLU,PSZ)** **Kompot250ml**
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g **(JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g **(MLE,JAJ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Roszponka
	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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g 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
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao z mlekiem 250 ml **(MLE,ORZ, KAK)** Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g**(GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ)** Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasola w sosie pomidorowym Kasza 300g (**GLU,PSZ)** Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(**GLU,PSZ**) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	pod wiec						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Grahamka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek zielony 60 g Rukoa Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(**GLU** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 60g Kajzerka
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt naturalny1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. **(MLE)**

Kcal 2574 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
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(**MLE**) Masło roślinne25g**(MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio -pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(**MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g**(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Pomidor 50 g
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g(**GLU)** Masło roślinne25(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	obiad	Zupa jarzynowa 350ml Ryż z musem jabłkowym i cynamonem150g **Napój 150ml**	Zupa jarzynowa 350ml Ryż z musem jabłkowym150g Napój150ml	Zupa jarzynowa350ml Ryż z musem jabłkowym150g Napój150ml	Zupa jarzynowa 350ml Ryż z musem jabłkowym150g Napój150ml	Zupa jarzynowa350ml Ryż z musem jabłkowym150g Napój150ml	Zupa jarzynowa350ml Ryż z musem jabłkowym 150g Napój150ml	Zupa jarzynowa350ml Ryż z musem jabłkowym150g Napój150ml	Zupa jarzynowa350ml Ryż z musem jabłkowym150g **Napój150g**
	podwieczorek						Twarożek 80 g **(MLE)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 80 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Konserwa ryban 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Ryba w oleju (**RYB**)100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju(**RYB**) 100 Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g **(RYB,SKO)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g **(RYB,SKO)** Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ryba w oleju (R**YB)**100 g Masło roślinne25g(**MLE)** 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 2940 Białko 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
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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						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	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(***MLE***) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g**(MLE)** Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g(**GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska50g**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU**) Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasztetowa100g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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	**Udko pieczone220g** Ziemniaki 300g **Surówka z białej kapusty150g** **Napój250ml**	Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g **Napój250ml**	Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g **Napój250ml**	Risotto warzywne 450g	Udko pieczone220g Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój250ml	Udko pieczone220g Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój250ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Udko pieczone220g Surowka z białej kapusty150g **Ziemniaki300g** **Napój250ml**
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m**l**		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g ,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło25G(**MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb graham **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,**(GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny **(GLU,PSZ)**150 g Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,(**GLU)** Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny**(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** 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
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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)** Napój 250 ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek(**PSZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana b/m 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ**) Napój 250ml Kapusta zasmażana150g	Kluski kładzione łyżką 300g(**PSZ)** Napój 250 ml Kapusta zasmażana150g	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g**(PSZ**) Napój 250ml Kapusta zasmażana b/m 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g(P**SZ)** Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g
	podwieczore						Jogurt 1 szt(**MLE)**		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 m	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1zt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 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
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt(**JAJ)** Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt**(JAJ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt(**JAJ)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński 350ml Bułka 1 szt	Barszcz ukraiński350ml Bułka1szt	Barszcz ukraiński350ml Bułka1szt	Barszcz ukraiński 350ml Bułka1szt	Barszcz ukraiński 350ml Bułka 1 szt	Barszcz ukraiński 350ml Bułka1szt	Kotlet sojowy120g(**GLU,PSZ)** Surówka z selera120g(**SEL)** Ziemniaki300g Kompot 250ml	Barszcz ukraiński350ml Bułka 1 szt
	podwieczore						Banan 1 szt.		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb graham150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU.PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g**(GLU**) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło /roślinne25g(**MLE)**	Wędlina drobiowa80g**(GLU)** Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(**GLU,PSZ)** **Masło roślinne25g(MLE)**	Wędlina drobiowa80g(**GLU)** Pomidor70g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**)
	P. W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan 1szt	Banan1 szt

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw. Tł. Nas 23,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-12-24 do dnia 30-12 -2025** 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**
2025-12-24 WIGILIA środa	Śniadanie	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni(**GLU.PSZ**) Masło roslinne25g(**MLE)** **Herbata 250ml**	**Twaróg120g (MLE)** **Chleb graham150g (GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80g(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) **Herbata250ml**	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Herbata250ml	Twaróg 80(**MLE)** Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**	Twaróg80ml(**MLE)** Powidła25g Chleb pszenny150g**(GLU, PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** **Herbata250ml**
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Kasza 300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Kasza 300g(**GLU,PS** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Kasza 300g(**GLU,P** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE** Kasza 300g(**GLU,PS** Napój 250 ml	Sos pieczarkowy150gbez mleka Kasza 300g(**GLU,Psz** Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(**MLE)** Kasza 300g(**GLU,PSZ** Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(**MLE)** **Kasza 300g(GLU.PSZ** Napój250ml	Sos pieczrkowy150g(**MLE)** Kasza 300g(**GLU.PSZ)** Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ryba smażona 150g(**RYB)** Kspusta z grochem 250g Kompot suszony250g Makiełki150g(**PSZ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g (**MLE)** Herbata 250 ml	Ryba smażona150g(**RYB)** Kapusta z grochem250g Kompot suszony250g Makiełki150g(**PSZ)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ryba smażona150g(**RYB)** Kapusta z grochem250g Kompot suszony250g Makiełki150g(P**SZ)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ryba smażona150g(**RYB)** Kapusta z grochem250g Kompot suszony250g Makiełki150g(**PSZ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ryba smażona150g**(RYB)** Kapusta z grochem250g Kompot suszony250g Makiełki150g(**PSZ)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Ryba smażona 150g(**RYB)** Kapusta z grochem250g Kompot suszony250ml Makiełki150g(**PSZ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ryba smażona150g(**RYB**) Kapusta z grochem 250g Kompot suszony250ml Makiełki150g(**PSZ)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ryba smażona150g(**RYB)** Kapusta z grochem250g Kompot suszony250ml Makiełki150g**(PSZ**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 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
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Szynka gotowana 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Makowiec250g	Szynka gotowana100g(**GLU** Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Makowiec 250g	Szynka gotowana 100g(**GLU** Chleb pszenny150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Pomidor50g Makowiec250g	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Makowiec250g	Szynka gotowana100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Pomidor50g Makowiec250g	Szynka gotowana 100g(**GLU** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Pomidor50g Makowiec250g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml Pomidor50g Makowiec250g	Szynka gotowana 100g**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** **Pomidor50g** Makowiec250g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)**		
	obiad	Rosół z makaronem150g(**GLU** **Udko pieczone150g**(**GLU**) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 120g	Rosól z makarone150g**(GLU**) Udko pieczone 150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 120g	Ros**ół** z makaronem150g**(GLU** Udko pieczone 150g Ziemniaki Surówka z pekińskiej kapusty120g	Kotlet sojowy smażony(**SOJ) 15**0g Ziemniaki 300g Surówka pekińskiej 120g	R**osó**ł z makaronem150g(**GLU** Udko pieczone150g Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej kapusty120g	Rosół **z** makaronem150g**(GLU)** **Udko pieczone150g(GLU)** Ziemniak 300g Surówka z pekińskiej kapusty120g	Kotlet sojowy smażony (**SOJ) 1**50g Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej kapusty120g	Rosól **got**owany150g(**GL U** Udko pieczone150g(**GLU)** Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej kapusty120g
	podwieczorek						Baleron 50g(**GLU)** MasłoRoślinne25g(**ML E))** Chleb żytnio -pszenny 150g(G**LU,PSZ)** Herbata250ml)		
	kolacja	Kiełbasa śląska na ciepło1szt(**GLU)** Ktchup10g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml	Kiełbasa na ciepło1szt(**GLU)** Musztarda10g Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml	Kiełbas ana cieoło 1szt(**GLU)** Musztarda10g Chleb pszenny150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Kiełbasa na ciepło 1szt(**GLU)** Ketchup10g Chleb pszenno -żytni 150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 1szt(**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml	Kiełbasa na ciepło1szt(**GLU)** Ketchup10g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło roslinne25g(**MLE)** Herbata 250ml
	P.W	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt

Kcal 2225 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
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Ch**leb ps**zenno-żytni150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne250g(**MLE)** Herbata250ml Baleron10g(**GLU)** Ciasto czardasz150g	Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Baleron100g(**GLU)** Ciasto czardasz150g	Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Baleron100g(**GLU)** Ciasto czardasz	Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Dzem100g Ciasto czardasz150g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz150g	Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Baleron100g(**GLU)** Ciasto czardasz150g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz150g	Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Baleron100g(**GLU)** Cisto czardasz150g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(**GLU PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata250ml		
	obiad	Schabowy 150g Ziemnaiki300g Surówka ze świeżej kapusty150g Napój 250ml	Schabowy150g Ziemnaiki300g Surówka ze świeżej kapusty150g Napój250ml	Schabowy150g Ziemnaiki300g Surówka z e świeżej kapusty150g Napój250ml	Kotlet sojowy150g(SOJ) Ziemnaiki300fg Surówka ze świeżej kapusty150g Napój250ml	Schabowy150g Ziemnaiki300g Surówka ze świeżej kapusty 150g Napój250ml	Schabowy150g Ziemnaiki300g Surówka ze świeżej kapusty150g Napój250ml	Kotlet sojowy150g(SOJ) Ziemnaiki300g Surówka ze świeżej kapusty120g Napój250ml	Schabowy150g Ziemnaiki300g Surówka ze świeżej kapusty150g Napój250ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni150g(**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250ml		
	Kolacja	Chleb p**szenno-ż**ytni150g(**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(**MLE)** Herbata 250ml Białą kiełbasa1szt Chrzan 10g	Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml Biała kiełbasa1szt Chrzan10g	Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Białą kiełbasa1szt Chrzan10g	Chleb no-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Pasta warzywna90g	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Herbatag 250ml	Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Biała kiełbasa1szt Chrzan10g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml	Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml Biała kiełbasa1szt Chrzan10g
	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 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tł..Nas 21,6

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g**(SOJ)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos 350g(G**LU,SEL** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** Napój250ml	Mięso gotowane 120g**(GLU,SEL)** **Ziemniaki 300g** **Surówka z marchwi i jabłka120g** **Napój250ml**	Mięso gotowane 120g**(GLU,PSZ)** Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(SEL.GLU)** Napój250ml Bułka1szt**(GLU,PSZ)**	Bigos350g**(GLU,SEL** Bułka1szt**(GLU,PSZ)** **Napój250ml**	Bigos350g**(GLU,SE**L) Bułka1szt**(Glu,PSZ)** **Napój250ml**	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g**(GLU.PSZ)**	Mięso gotowane 120g**(GLU,SEL)** Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 150g**(GLU.PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g**(GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g**(GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g**(GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g**(MLE)** Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g**(MLE)** Krakowska50g**(GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g 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 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw .Tł .Nas 27,24 g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	**Kiełbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml**	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **MLE)** Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 **(MLE)** Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki 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(**MLE**) 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 **(MLE)** 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 Kapusta zasmażana150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ**) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml	Kotlet sojowy(**SOJ)120g** Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(**GLU**) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g 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(**MLE**) Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ogórek kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) 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
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez 20g	Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 Majonez 20 g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 2szt Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g **(GLU.PSZ)** Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa zalewajka z kiełbasą 350ml(**GLU** **Pieczywo 150g**	**Zupa zalewajka z kiełbasą350ml(**GLU) Pieczywo150g	Zupa zalewajka z kiełbasą 350ml(**GLU**) Pieczywo150g	Zupa zalewajka bez kiełbasy350ml(**GLU)** **Pieczywo 150g**	Zupa zalewajka z kiełbasą 350ml(G**LUPieczywo 150g**	Zupa zalewajka z kiełbasą 350ml(**GLU**) Pieczywo150g	Zupa zalewajka bez kiełbasy350ml(**GLU)** **Pieczywo150g**	Zupa zalewajka z kiełbasą 350ml(G**LU)** **Pieczywo150g**
	podwieczorek						Ser biały 80g (**MLE)** Pieczywo pszenno-żytnie 150g **(GLU,PSZ)** Masło Roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(**MLE**) Chleb żytnio-pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło roślinne25g(**MLE)** Herbata 250 ml
	P. W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 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
2025-12- 30 wtorek	Śniadanie	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g	**Parówka z gorąco2szt(GLU)** Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250ml Rukola Musztarda20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na goraco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g	Parówka na gorąco2szt(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(**SEL**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola	**Parówka na gorąco2szt(GLU)** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Gulasz z kaszą 350g Surówka z ogórka kwaszonego120g Napój250ml	Gulasz z kaszą 350g Surówka z ogórka kwaszonego120g Napój 250ml	Gulasz z kaszą 350g Surówka z ogórka kwaszonego120g Napój 250ml	**Gulasz b/m z kaszą350g** **Surówka z kwaszonego ogórka120g** Napój 250ml	Gulasz z kaszą350g Surówka z ogórka kwaszonego120g Ngapój250ml	Gulasz z kaszą 350g Surówka z ogórka kwaszonego120g Napój 250ml	Gulaszb/ m z kaszą 350g Surówka z kwaszonego ogórka120g Napój250ml	Gulasz z kaszą 350g Surówka z ogórka kwaszonego150g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150g (**GLU,PSZ**) Masło Roślinne25g(**MLE**) Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(**MLE**) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE**) Dżem50g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ**) Masło roślinne25g(**MLE**) 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw. Tł .Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

Jadłospis za okres od dnia **2025-12-31 do 06-01-2026** 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
2025 -12-31 środa	Śniadanie	Ser biały 80g**(MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Ser biały 80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250ml**(KAK)**	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ**) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Kakao 250 ml **(KAK)**	Powidła 100 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni150g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser biały80g(**MLE)** Szczypior Masło 25 g(**MLE)** 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	Kotlet mielony150g**GLU)** Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaiki300g Napój250ml	Kotlet mielony 150g(**GLU)** Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój250ml	Kotlet mielony150g(**GLU)** Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaiki300g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(**SOJ)** Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaiki300g Napój250ml	Kotlet mielony 150g(**GLU)** Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaiki300g Napój250ml	Kotlet mielony150g(**GLU)** Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaik300g Napój250ml	Kotlet sojowy150g(**SOJ)** Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaik300g Napój250ml	Kotlet mielony150g(**GLU)** Surówka z czerwonej150g Ziemnaiki300g Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Mielonka konserwowa150g(**GLU** Ogórek zielony50g Masło25g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 150g(G**LU)** Ogórek zielony Masło 25 g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml	Mielonka konserwowa 150g(**GLU)** Ogórek zielony 50g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Mielonka konserwowa150g(**GLU** Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa150g(**GLU)** Ogórek zielony50g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 m	Mielonka konserwowa150g(**GLU)** Ogórek zielony50g Masło 25 g(**MLE)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1szt(**GLU)**	Bułki maślane 2szt**(GLU)**	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt**(GLU)**	Bułki maślane 2szt(**GLU)**	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt**(GLU)**	Rogal z nadzieniem czekoladowym1szt(**GLU)**	Rogal z nadzieniem czekoladowym3 szt**(GLU)**	Bułki maślane 2szt(**GLU)**

Kcal 2940Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 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
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Szynka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml Ciasto piernik120g	Szynka80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml	Szynka80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml Ciasto piernik120g	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250 ml Ciasto piernik120g	Szynka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml Ciasto piernik 120g	Szynka 80 g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Kawa zbożowa 250 ml Ciasto piernik120g	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Ciasto piernik120g	Szynka 80g(**GLU**) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Kawa zbożowa 250nl Ciasto piernik120g
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka 150g Ziemnaik300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka150g Ziemnaik300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka150g Ziemnaik300g Napój250ml	Kotlet sojowy120g Surówka z marchwi1 i jabłka50g Ziemnaik300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka150g Ziemanik300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówkaz marchwi i jabłka150g Ziemaniki300g Napój250ml	Kotlet sojowy120g Surówka z marchwi i jabłka150g Ziemanik300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka 150g Ziemaniki300g Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml		
	kolacja	Śląska kiełbasa100g Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa100gMusztarda 10g Chleb graham150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa100g Ketchup10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100 g(**GLU**) ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa100g Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa100g Ketchup10g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy1szt	Jogurt naturalny1szt	Jogurt owocowy1szt	Jogurt owocowy 1szt	Suchary 3szt	Jogurt owocowy1szt	Suchary 3szt	Jogurt owocowy1 szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g 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
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Ser żółty50g(**MLE)** Dzem25 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser żóły50g(**MLE**) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser żółty50g(**MLE)** Dżem25g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony **(RYB,SEL)150g** Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (**SOJ)**150 Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml		
	Kolacja	Ser topiony 100g Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g Ogórek zielony60g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250ml	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Dzem100g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Ser topiony100g Ogórek zielony60g Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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 2341 Białko ogółem 85,41g 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
2026-01-03 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetii w sosie węgierskim 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(**PSZ,GLU**) Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE)** Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g**MLE**) Herbata 250ml	Humuss 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 15 g (**GLU,PSZ),** Masło 25g**(MLE)** 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 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g 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
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g**(GLU)** Chleb pszenny150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE**) banan 1 szt	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(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko ow**siane 300 ml(MLE)** banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(**GLU** Chleb pszenny **(GLU,PSZ)** 150 g Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Surówka z marchewki i jabłka 150g Potrawak z fileta150g Ryż300g Napój 250 ml	Porawka z fileta 150g Ryż300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Surówka z marchewki i jabłka 150g Potrawka z fileta150g Ryż300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ryż 300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Surówka z marchewki i jabłka 150g Potrawka z fileta150g Ryż300g Napój 250 ml	Potrawka z fileta150g Ryż300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy **(SOJ)**200 g Ryż300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Porawaka z fileta150g Ryż300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wie czo						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(**GLU)** Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g**(MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(**GLU)** Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.(**GLU)**	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.(G**LU**)	Herbatniki 1 op.(**GLU)**	Herbatniki 1 op.(**GLU)**	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(**GLU)**

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 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
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb graham 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**) Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(**MLE**), Kiełbasa zielonogórska 50g(**GLU**) Chleb pszenny 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250ml		
	obiad	Wątróbka drobiowa150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Wątróbka drobiowa150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemanki300g Napój 250 ml	Wątróbka drobiowa150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemanki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy120g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemanki300g Napój 250 ml	Wątróbka drobiowa150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemanki300g Napój 250 ml	Wątróbka drobiowa150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemanki300g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemnaki300g Napój 250 ml	Wątróbka drobiowa 150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE**) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenny 150g(**GLU,PSZ**) g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	**Pomidor i ogórek z cebu;lą 80g We\ędlina drobiowa50g** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g (**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb pszenno-żytni 150g(**GLU,PSZ**) Masło 25g(**MLE**) 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(**MLE**) Herbata250m	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb żytnio -pszenny (**GLU,PSZ**)150g Masło 25g(**MLE**) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ**) Masło25g(**MLE**) Herbata 250ml
	P. W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandaryna 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g 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
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g**(GLU**) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(***MLE)*** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g**(GLU),** **Ogórek zielony** 60g Chleb graham 150 g (**GLU,PSZ**) Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(**GLU**), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250	Pasta warzywna 100g (**GLU),**\ Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** 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**(MLE)** Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(**GLU** Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(**GLU)** **<u>Ogórek zielony60g</u>** Chleb pszenny 150 g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml		
	obiad	Kasza300g Gulasz mięsny150g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz mięsny150g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz mięsny150g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz warzywny120g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz mięsny120g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz mięsny120g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz warzywny120g Surówka z ogóeka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz mięsny120g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 80g(**MLE**) Chleb żytnio - pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250m Rukola	Ser żółty 80g**(MLE** Chleb graham 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Rukola	Ser żółty 80g(**MLE** Chleb pszenny 150g **(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g(**MLE**) Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Masło 25 g(**MLE)** Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(**GLU)** Chleb pszenno-żytni 150 g **(GLU,PSZ)** Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb żytnio-pszenny 150g**(GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(**GLU,PSZ)** 150 g Mleko owsiane 300 ml(**MLE)** Jabłko 1szt	Ser żółty 80g(**MLE)** Chleb pszenny 150g(**GLU,PSZ)** Masło 25g(**MLE)** 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tł. Nas 22,3g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk