

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.05.2026-sobota

Dla szpitala psychiatrycznego: masło 20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g

<i>Dieta ogólna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/ , serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml. /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Ciasteczka kruche30g/pszenica, jaja/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, pietruszka nać, marchew korzeń, pieprz czarny, seler korzenny, mąka pszenna, olej rzepakowy , por, pietruszka korzeń, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, gulasz duszony220g/ ziele angielski, seler korzenny, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól,, mięso na gulasz drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka// ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, buraczki na ciepło200g,/ buraki, sól, mąka pszenna, cukier, masło roślinne-mleko, kwasek cytrynowy, pieprz/, napój wieloowocowy250ml./cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko /, poledwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2161,5kcal ; Białko ogółem 69,8, T: 74,5g,; W: 313,2; Błonnik 23,1g; kw. tłuszczowe nasycone 29,6g, Sód 5403,9mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/ , serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml. /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, pietruszka nać, marchew korzeń, pieprz czarny, seler korzenny, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, gulasz duszony220g/ ziele angielski, seler korzenny, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól,, mięso na gulasz drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/,buraczki na ciepło200g,/ buraki, sól, mąka pszenna, cukier, masło roślinne-mleko, kwasek cytrynowy, pieprz/, napój wieloowocowy250ml./cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko /, poledwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2646,3kcal ; Białko ogółem 83,0, T: 77,4g,; W: 421,6; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 30,0g, Sód 5981,5mg	

### *Dieta łatwostrawna (ew.z indywidualną modyfikacją)*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/ , serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Sokpomidorowy150ml,</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, pietruszka nać, marchew korzeń, pieprz czarny, seler korzenny, mąka pszena, olej rzepakowy, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, gulasz duszony220g/ ziele angielski, seler korzenny, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól,, mięso na gulasz drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka słodka/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/,buraczki na ciepło200g,/ buraki, sól, mąka pszena, cukier, masło roślinne-mleko, kwas cytrynowy, pieprz/, napój wielowocowy250ml./cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko /, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2770,3kcal ; Białko ogółem 86,0, T: 78,7g,; W: 446,7; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 30,3g, Sód 6078,0mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko/ , serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, pietruszka nać, marchew korzeń, pieprz czarny, seler korzenny, mąka pszena, olej rzepakowy, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, gulasz duszony200g/ ziele angielski, seler korzenny, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól,, mięso na gulasz drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka słodka/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/,buraczki na ciepło150g,/ buraki, sól, mąka pszena, cukier, masło roślinne-mleko, kwas cytrynowy, pieprz/, napój wielowocowy250ml./cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko /, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2646,3kcal ; Białko ogółem 83,0, T: 77,4g,; W: 421,6; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 30,0g, Sód 5981,5mg	

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/ , serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	8
<b>II Śniadanie</b>	<u>Sok pomidorowy150ml,</u>	0,2
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, pietruszka nać, marchew korzeń, pieprz czarny, seler korzenny, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>gulasz duszony220g/ ziele angielski, seler korzenny, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól,, mięso na gulasz drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, buraczki na ciepło200g/, buraki, sól, mąka pszenna, masło roślinne-mleko, kwasek cytrynowy, pieprz/, <u>napój wieloowocowy250ml./</u> truskawki, porzeczka, jabłka/</u></u></u>	14
<b>Podwieczorek</b>	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko /, <u>połędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna,/</u></u>	6
<b>RAZEM</b>		<b>30</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2198,2kcal ; Białko ogółem 73,5, T: 75,8g,; W: 313,4; Błonnik 28,9g; kw. tłuszczowe nasycone 29,7g, Sód 5604,9mg		

**Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywopszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko/ , serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor30g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik250ml/kasza jęczmienna, pietruszka nać, marchew korzeń, pieprz czarny, seler korzenny, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>gulasz duszony150g/ ziele angielski, seler korzenny, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól,, mięso na gulasz drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, buraczki na ciepło150g/, buraki, sól, mąka pszenna, cukier, masło roślinne-mleko, kwasek cytrynowy, pieprz/, <u>napój wieloowocowy250ml./cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/</u></u></u></u>	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywopszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko /, <u>połędwica z warzywami45g/soja/, pomidor30g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1550,1kcal ; Białko ogółem 54,5, T: 49,6g,; W: 237,8; Błonnik 19,9g; kw. tłuszczowe nasycone 14,6g, Sód 3884,4mg		

### **Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa**

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/ ,ser żółty30g/mleko/ ,serek kanapkowy50g/mleko/ , pomidor60g, jabłko1szt/100g/ ,kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Sok pomidorowy150ml,</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, pietruszka nać, marchew korzeń, pieprz czarny, seler korzenny, mąka pszena, olej rzepakowy, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, gulasz duszony220g/ ziele angielski, seler korzenny, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól,, mięso na gulasz drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka słodka/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/,buraczki na ciepło200g,/ buraki, sól, mąka pszena, cukier, masło roślinne-mleko, kwasek cytrynowy, pieprz/, napój wieloowocowy250ml./cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko /, polędwica z warzywami90g/soja/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2964,0kcal ; Białko ogółem 100,7, T: 92,5g.; W: 450,0; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 37,9g, Sód 7094,1mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica /., masło prawdziwe 15G/ mleko /, serek kanapkowy50g/mleko/ , pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, pietruszka nać, marchew korzeń, pieprz czarny, seler korzenny, mąka pszena, olej rzepakowy , por, pietruszka korzeń, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, naleśniki smażone2szt/mąka pszena, mleko, jaja, olej rzepakowy, ser biały-mleko, dżem wieloowocowy, cukier/, sos truskawkowy150/ truskawki, cukier, jogurt nat.-mleko/ napój wieloowocowy250ml./cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g./żyto, pszenica /. masło prawdziwe15G/ mleko /, hummus50g/sezam/ , pomidor30g,sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2399,4kcal ; Białko ogółem 61,1, T: 89,9g.; W: 350,2; Błonnik 23,7g; kw. tłuszczowe nasycone 32,5g, Sód 3048,8mg	

*\*substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione*

*\*dokładny skład produktów nie sporządzanych na kuchni (min. wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa, smarowania, masła, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym Oddziale.*