

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.05.2026-niedziela

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

## Dieta ogólna

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Śniadanie</b>           | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, ser żółty50g/mleko/ pomidor 60g. jabłko 1szt/100g/ kakao250ml/cukier10g, kakao, mleko/.</u>   |
| <b>II Śniadanie Dzieci</b> | <u>Banan 1 szt</u>  |
| <b>Obiad</b>               | <u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-<b>pszenica,jaja</b>, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, <b>seler</b>, marchew, sól./, <u>udko pieczone120g./ majeranek, olej rzepakowy, , pieprz czarny, sól, udko z kurczaka, papryka słodka/ <u>ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, fasolka szparagowa150g/fasolka, bułka tarta-<b>pszenica</b>, sól, margaryna-<b>mleko/</b>, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u> |
| <b>Kolacja</b>             | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka2szt/<b>110g/pszenica, soja/,</b> pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>  |

Wartości odżywcze: E: 2383,3kcal ; Białko ogółem 85,0, T: 106,6g,; W: 284,1; Błonnik 23,9g;  
kw. tłuszczowe nasycone 44,5g, Sód 7190,7mg

## Dieta łatwostrawna

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Śniadanie</b> | <u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, jabłko 1szt/100g/ kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>   |
| <b>Obiad</b>     | <u>Rosół z makaronem400m/makaron-<b>pszenica, jaja</b>, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, <b>seler</b>, marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-<b>mleko</b>, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka <b>pszenna/</b> , <u>sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u> |
| <b>Kolacja</b>   | <u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, parówka2szt/110g/<b>pszenica, soja/,</b> pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>   |

Wartości odżywcze: E: 2645,80kcal ; Białko ogółem 88,6, T: 90,3g,; W: 385,1g; Błonnik 19,1g;  
kw. tłuszczowe nasycone 35,60g, Sód 6238,80mg

## 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/ kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>   |
| <b>II Śniadanie</b> | <u>Kisiel200ml,</u>   |
| <b>Obiad</b>        | <u>Rosół z makaronem400m/makaron-<b>pszenica, jaja</b>, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, <b>seler</b>, marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-<b>mleko</b>, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka <b>pszenna/</b> , <u>sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u> |
| <b>Podwieczorek</b> | <u>Jogurt nat.1szt120ml/mleko/</u>  |
| <b>Kolacja</b>      | <u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, parówka2szt/110g/<b>pszenica, soja/,</b> pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>   |

Wartości odżywcze: E: 2695,70kcal ; Białko ogółem 88,70, T: 90,40g,; W: 397,440g; Błonnik 19,10g;  
kw. tłuszczowe nasycone 35,60g, Sód 6254,90mg

### ***Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu***

|   |  |
|---|--|
| <b>Śniadanie</b>  | Bułka kajzerka2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, serek kanapkowy50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor60g</u> , jabłko gotowane1szt/100g/ <u>kakao250ml</u> /kakao, <b>mleko</b> , cukier10g/  |
| <b>Obiad</b>  | Rosół z makaronem400m/makaron- <b>pszenica, jaja</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, <b>seler</b> , marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g</u> / udko z kurczaka, sól, / <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, jogurt nat.- <b>mleko</b> , sól/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- <b>mleko</b> , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka <b>pszenna</b> /, <u>sałata z oliwą100g</u> /sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| <b>Kolacja</b>  | <u>Bułka kajzerka2szt/110g</u> // <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, <u>parówka1szt/55g</u> / <b>pszenica, soja</b> ./, <u>połędwica z warzywami30g</u> ./ <b>soja</b> / <u>pomidor60g</u> , ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> E: 2455,30kcal ; Białko ogółem 84,90, T: 68,0g.; W: 384,30g; Błonnik 19,0g; kw. tłuszczowe nasycone 19,80g, Sód 6446,30mg |  |

### ***Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów***

|   |  | <b>WW</b> |
|---|--|-----------|
| <b>Śniadanie</b>  | Pieczywo pszenno-żytnie-graham/120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, serek kanapkowy50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor60g</u> , jabłko1szt/100g/ <u>kakao250ml</u> /kakao, <b>mleko</b> , /   | 9         |
| <b>II Śniadanie</b>   | <u>Kisiel b/c200ml</u>   | 0,2       |
| <b>Obiad</b>  | Rosół z makaronem400m/makaron- <b>pszenica, jaja</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, <b>seler</b> , marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g</u> / udko z kurczaka, sól, / <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, jogurt nat.- <b>mleko</b> , sól/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- <b>mleko</b> , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka <b>pszenna</b> /, <u>sałata z oliwą100g</u> /sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ jabłka, porzeczka, truskawka/ | 10        |
| <b>Podwieczorek</b>   | <u>Jogurt nat.1szt/120ml/mleko</u> /   | 1         |
| <b>Kolacja</b>  | <u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g</u> // <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>parówka2szt/110g</u> / <b>pszenica, soja</b> ./, <u>pomidor60g</u> , ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, /  | 7         |
| <b>RAZEM</b>  |  | <b>27</b> |
| <b>Wartości odżywcze:</b> E: 2233,10kcal ; Białko ogółem 84,50, T: 91,10g.; W: 275,40g; Błonnik 22,40g; kw. tłuszczowe nasycone 37,20g, Sód 5893,70mg |  |           |

### ***Dieta o obniżonej wartości energetycznej***

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Śniadanie</b>  | Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, serek kanapkowy50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor60g</u> , jabłko1szt/100g/ <u>kakao250ml</u> /kakao, <b>mleko</b> , cukier10g/   |  |
| <b>Obiad</b>  | Rosół z makaronem250m/makaron- <b>pszenica, jaja</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, <b>seler</b> , marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g</u> / udko z kurczaka, sól, / <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, jogurt nat.- <b>mleko</b> , sól/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- <b>mleko</b> , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka <b>pszenna</b> /, <u>sałata z oliwą100g</u> /sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |  |
| <b>Kolacja</b>  | <u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g</u> // <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, <u>parówka1szt/55g</u> / <b>pszenica, soja</b> ./, <u>pomidor60g</u> , ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/  |  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> E: 1820,20kcal ; Białko ogółem 68,50, T: 63,5g.; W: 259,60g; Błonnik 21,20g; kw. tłuszczowe nasycone 18,0g, Sód 5008,20mg |  |  |

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

|  |  |
|--|--|
| <b>Śniadanie</b>   | Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> /, <u>dżem60 wieloowocowy60g</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko1szt/100g</u> / <u>kakao250ml/kakao</u> , <b>mleko</b> , cukier10g/   |
| <b>II Śniadanie</b>  | <u>Ciasteczka owsiane30g/owies, pszenica, żyto, jęczmień, mleko</u> /  |
| <b>Obiad</b>   | <u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, <b>seler</b> , marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g/udko z kurczaka</u> , sól, / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- <b>mleko</b> , sól/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- <b>mleko</b> , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka <b>pszenna</b> /, <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| <b>Podwieczorek</b>  | <u>Jogurt nat.1szt/120ml/mleko</u> /   |
| <b>Kolacja</b>   | <u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>parówka1szt/55g/pszenica, soja</u> ./, <u>połędwica dr.45g./soja</u> / pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> E: 2900,20kcal ; Białko ogółem 102,80, T: 90,30g,; W: 438,80g; Błonnik 23,40g; kw. tłuszczowe nasycone 35,50g, Sód 6777,10mg |  |

### **Dieta wegetariańska**

|  |  |
|--|--|
| <b>Śniadanie</b>   | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>ser żółty50g/mleko</u> / pomidor 60g, jabłko1szt/110g/ <u>kakao250ml/cukier10g</u> , kakao, <b>mleko</b> /,  |
| <b>Obiad</b>   | <u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica,jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, <b>seler</b> , marchew, sól,/, <u>filet ryby panierowany smażony100g/olej rzepakowy</u> , mąka <b>pszenna</b> , <u>filet ryby mintaj</u> , bułka tarta- <b>pszenica, jaja</b> , sól, pieprz czarny, / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- <b>mleko</b> , sól/ <u>fasolka szparagowa150g/fasolka</u> , bułka tarta- <b>pszenica</b> , sól, margaryna- <b>mleko</b> /, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| <b>Kolacja</b>   | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, paszтет sojowy50g/ <b>soja</b> /, <u>pomidor100g herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> E: 2254,50kcal ; Białko ogółem 68,00, T: 96,3g,; W: 295,30g; Błonnik 25,50g; kw. tłuszczowe nasycone 35,00g, Sód 5743,50mg |  |

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

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