

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.06. 2026 - poniedziałek

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/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, poledwica dr45g/soja, gorczyca/ ,ogórek gruntowy80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Gruszka1szt</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b>, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, <u>gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe wieprzowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b>, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u></u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/, pomidor60g, rzodkiewka45g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2357,10kcal ; Białko ogółem 87,30, T: 84,1g,; W: 325,20g; Błonnik 23,90g; kw. tłuszczowe nasycone 34,20g, Sód 5707,60mg	

<i>Dieta łatwostrawna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, poledwica dr45g/soja, gorczyca/ pomidor80g sałata20g,kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b>, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, <u>gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b>, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u></u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/, pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2847,50kcal ; Białko ogółem 100,90, T: 87,1g,; W: 434,9g; Błonnik 25,1g; kw. tłuszczowe nasycone 34,60g, Sód 6285,20mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, poledwica dr45g/soja, gorczyca/ pomidor80g sałata20g,kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>sok pomidorowy150ml.</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Biszkopty 30g /pszenica, jaja/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>

**Wartości odżywcze:** E: 2965,50kcal ; Białko ogółem 104,60, T: 88,9g,; W: 456,20g; Błonnik 26,00g;  
kw. tłuszczowe nasycone 35,10g, Sód 6381,80mg

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, poledwica dr45g/soja, gorczyca/ pomidor80g sałata20g,kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, gulasz duszony150g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g,/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>

**Wartości odżywcze:** E: 2641,10kcal ; Białko ogółem 94,50, T: 68,6g,; W: 430,60g; Błonnik 24,80g;  
kw. tłuszczowe nasycone 20,50g, Sód 5483,90mg

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku 300ml/owies, mleko</u> /, <u>połędwica dr 45g/soja, gorczyca</u> / <u> pomidor 80g sałata 20g, kawa z mlekiem 250ml</u> ./, <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> ./,	10
<b>II Śniadanie</b>	<u>sok pomidorowy 150ml</u> ./,	0,2
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa 400ml</u> / pieprz, śmietana- <b>mleko</b> , sól, <b>seler</b> , por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b> , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, <u>gulasz duszony 220g</u> /ziele angielskie, <b>seler</b> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- <b>mleko</b> , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>kasza jęczmienna 200g</u> / <b>kasza jęczmienna</b> , sól/ <u> buraczki na ciepło 200g</u> /sól, burak, mąka <b>pszenna</b> , pieprz czarny, śmietana- <b>mleko</b> , kwasek/ <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./ , truskawka, porzeczka, jabłka/	13
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciasteczka kruche b/c 30g</u> / <b>pszenica, jaja</b> /	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g</u> ./ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>ser biały z koperkiem 50g</u> /ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz, marchew/., <u> pomidor 100g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna./	6
<b>RAZEM</b>		<b>31</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2410,80kcal ; Białko ogółem 91,60, T: 89,1g.; W: 322,50g; Błonnik 32,90g; kw. tłuszczowe nasycone 34,50g, Sód 5904,50mg		

**Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku 300ml/owies, mleko</u> /, <u>połędwica dr 45g/soja, gorczyca</u> / <u> pomidor 80g sałata 20g, kawa z mlekiem 250ml</u> ./, <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g</u> ./,	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa 400ml</u> / pieprz, śmietana- <b>mleko</b> , sól, <b>seler</b> , por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b> , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, <u>gulasz duszony 150g</u> /ziele angielskie, <b>seler</b> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- <b>mleko</b> , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>kasza jęczmienna 200g</u> / <b>kasza jęczmienna</b> , sól/ <u> buraczki na ciepło 200g</u> /sól, burak, mąka <b>pszenna</b> , cukier, pieprz czarny, śmietana- <b>mleko</b> , kwasek/ <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./ <u>cukier 5g</u> , truskawka, porzeczka, jabłka/	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g</u> ./ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>ser biały z koperkiem 50g</u> /ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz, marchew/., <u> pomidor 100g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2000,80kcal ; Białko ogółem 69,80, T: 66,7g.; W: 290g; Błonnik 22,00g; kw. tłuszczowe nasycone 28,00g, Sód 5808,20mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, poledwica dr90g/soja, gorczyca/ pomidor80g sałata20g,kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Serek wiejski150g/mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/, serek śmietankowy30g/mleko/, sałata10g</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3299,20kcal ; Białko ogółem 137,70, T: 97,0g,; W: 488,60g; Błonnik 27,50g; kw. tłuszczowe nasycone 39,50g, Sód 7264,60mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasta warzywna meksykańska50g/seler, soja, gorczyca/, ogórek gruntowy80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, kotlet sojowy smażony100g/kotlety sojowe, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta-pszenica, mąka pszena, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/, pomidor60g, rzodkiewka45g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2375,50kcal ; Białko ogółem 112,30, T: 64,8g,; W: 348,50g; Błonnik 42,80g; kw. tłuszczowe nasycone 30,20g, Sód 5313,10mg	

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

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