

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.06.2026-czwartek

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, szynka dr.45g/soja/., pomidor100g, gruszka 1 szt/130g/, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Jogurt owocowy1szt/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/pietruszką, pieprz ziółowy, , makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom.,por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, /, <u>karkówka duszona100g/cebula, karkówka, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz, papryka czerwona słodka, majeranek,/ w sosie własnym150ml./liść laurowy marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, ziele angielskie/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/., kapusta zasmażana150g /kapusta kiszona, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna, koper, majeranek, kwasek cytrynowy, cebula, sól, pieprz/ . <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka 2szt/110g//soja/, pomidor100g, ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2450,0kcal ; Białko ogółem 82,10, T: 102,7g,; W: 305,90g; Błonnik 24,90g; kw. tłuszczowe nasycone 41,50g, Sód 5647,60mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, szynka dr.45g/soja/., pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/ pietruszka, pieprz ziółowy, makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, / <u>bitka gotowana70g/schab, sól, pieprz/ sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/ <u>warzywa gotowane200g/marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, parówka 2szt/105g//soja/, pomidor100g, ketchup20g herbata250ml/cukier10g, herbata czarna/</u>
Wartości odżywcze: E: 2638,30kcal ; Białko ogółem 93,80, T: 85,7g,; W: 393,9g; Błonnik 25,40g; kw. tłuszczowe nasycone 35,20g, Sód 6013,80mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/ 110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>szynka dr.45g/soja/</u> , <u>pomidor 80g, sałata 20g</u> <u>kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>
II Śniadanie	<u>Sok pomidorowy 150ml,</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem 400ml/</u> pietruszka, pieprz ziółowy, makaron- pszenica, jaja , pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko , / <u>bitka gotowana 70g/schab, sól, pieprz/ sos śmietanowy 150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/ warzywa gotowane 200g/marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior/</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml./</u> <u>cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczerek	<u>jogurt owocowy 1 szt /120g//mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15G/mleko/</u> , <u>parówka 2szt/105g//soja/</u> , <u>pomidor 100g, ketchup 20g</u> <u>herbata 250ml/cukier 10g, herbata czarna/</u>
Wartości odżywcze: E: 2646,8kcal ; Białko ogółem 94,20, T: 86,0g,; W: 395,10g; Błonnik 26,00g; kw. tłuszczowe nasycone 35,30g, Sód 6110,30mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/ 110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne 15g/mleko/</u> , <u>szynka dr.45g/soja/</u> , <u>pomidor 80g, sałata 20g</u> <u>kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem 400ml/</u> pietruszka, pieprz ziółowy, makaron- pszenica, jaja , pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko , / <u>bitka gotowana 70g/schab, sól, pieprz/ sos śmietanowy 100ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/ warzywa gotowane 200g/marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior/</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml./</u> <u>cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne 15G/mleko/</u> , <u>parówka 1 szt/55g//soja/</u> , <u>połędwica dr.30g/soja/</u> <u>pomidor 100g, ketchup 20g</u> <u>herbata 250ml/cukier 10g, herbata czarna/</u>
Wartości odżywcze: E: 2422,1kcal ; Białko ogółem 93,60, T: 62,6g,; W: 391,20g; Błonnik 25,40g; kw. tłuszczowe nasycone 18,30g, Sód 5931,50mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, szynka dr.45g/soja/, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko/	7
II Śniadanie	jogurt nat1szt /180g//mleko/	1
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, makaron- pszenica, jaja , pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka pszenna, seler , śmietana- mleko , / bitka gotowana70g/schab, sól, pieprz/ sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, ziemniaki200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/ <u>warzywa gotowane200g/marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior/</u> , kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/	12
Podwieczorek	<u>Gruszka1szt/130g/</u>	2
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, parówka 2szt/105g//soja/, pomidor100g, ketchup20g herbata250ml/ herbata czarna/	7
RAZEM		29
Wartości odżywcze: E: 2244,4kcal ; Białko ogółem 89,80, T: 86,7g,; W: 290,40g; Błonnik 31,50g; kw. tłuszczowe nasycone 36,80g, Sód 5656,70mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, szynka dr.45g/soja/, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/	
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, makaron- pszenica, jaja , pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka pszenna, seler , śmietana- mleko , / bitka gotowana70g/schab, sól, pieprz/ sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, ziemniaki200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/ <u>warzywa gotowane200g/marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior/</u> , kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, parówka 1szt/55g//soja/, pomidor100g, ketchup20g herbata250ml/cukier10g, herbata czarna/	
Wartości odżywcze: E: 2001,1kcal ; Białko ogółem 74,20, T: 69,7g,; W: 283,0g; Błonnik 24,70g; kw. tłuszczowe nasycone 30,5g, Sód 5114,0mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/ bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/ 110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, szynka dr.90g/ soja /, pomidor80g, sałata20g <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko /
II Śniadanie	<u>Pieczywo chrupkie30g/żyto</u> /
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml</u> / pietruszka, pieprz ziołowy, makaron- pszenica, jaja , pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka pszenna, seler , śmietana- mleko , / <u>bitka gotowana70g</u> /schab, sól, pieprz/ <u>sos śmietanowy150ml</u> /marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/ <u>warzywa gotowane200g</u> /marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczerek	<u>jogurt owocowy1szt</u> /150g// mleko /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15G/mleko</u> /, <u>parówka 2szt/105g/soja</u> /, pomidor100g, <u>ketchup20g</u> herbata250ml/cukier10g, herbata czarna/
Wartości odżywcze: E: 2787,3kcal ; Białko ogółem 104,30, T: 86,7g;; W: 416,10g; Błonnik 25,40g; kw. tłuszczowe nasycone 35,5g, Sód 6296,00mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem50g</u> /ciecierzyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, pomidor100g, gruszkal30g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko /
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml</u> /pietruszka, pieprz ziołowy, , makaron- pszenica,jaja pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom.,por, mąka pszenna, seler , śmietana- mleko , /, <u>kotlet ziemniaczany smażony200g</u> /ziemniaki, jajko , sól, pieprz, bułka- pszenica , olej rzepakowy/, <u>surówka z kiszonej kapusty 150g</u> /kiszona kapusta, sól, pieprz, olej rzepakowy, jabłko, cukier/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>ser żółty50g/mleko</u> /, pomidor100g, <u>herbata 250ml</u> /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2093,7kcal ; Białko ogółem 59,0, T: 77,8g;; W: 299,9g; Błonnik 26,80g; kw. tłuszczowe nasycone 32,80g, Sód 3962,50mg	

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

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