

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.06.2026-piątek

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleko/</u> , zacierka na mleku300ml/ <u>mleko, jaja</u> , cukier, sól mąka pszenna/ , marmolada wieloowocowa60g, ser topiony1szt/17,5g/ <u>mleko/</u> jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko/
II Śniadanie Dzieci	<u>banan1szt /180g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/</u> koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziela angielskie//, <u>kotlet ryby smażony100g/</u> olej rzepakowy, mąka pszenna , ryba -mintaj, bułka tarta- pszenica, jaja , sól, pieprz czarny, /, ziemniaki200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>kalafior150g/sól</u> , kalafior/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleko/</u> ,sałatka jarzynowa150g/ jaja , majonez- jaja, gorczyca, seler , marchew, kukurydza kons., ziemniaki, groszek kons., ogórek kons., musztarda- gorczyca , pieprz,sól/, <u>sałata20g, pomidor80g,herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2362,7kcal ; Białko ogółem 68,0, T: 65,5g.; W: 385,9g; Błonnik 28,60g; kw. tłuszczowe nasycone 30,0g, Sód 6084,80mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleko/</u> , zacierka na mleku300ml/ <u>mleko, jaja</u> , cukier, sól mąka pszenna/ , marmolada wieloowocowa60g, ser topiony1szt/17,5g/ <u>mleko/</u> jabłko1szt/100g/, pomidor100g,kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko/
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/</u> koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziela angielskie// <u>pulpet rybny gotowany100g/</u> mintaj- ryba , sól, pieprz, jaja/ , ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko/ , <u>kalafior150g/</u> marchew, seler , pietruszka, kalafior, sól/, <u>sos koperkowy150ml/</u> mąka pszenna , śmietana- mleko , olej rzepakowy, seler , marchew, pietruszka, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15G/ <u>mleko/</u> ,sałatka jarzynowa150g/ jaja , jogurt nat.- mleko, seler , marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, <u>sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2789,8kcal ; Białko ogółem 82,30, T: 62,5g.; W: 491,70g; Błonnik 28,40g; kw. tłuszczowe nasycone 30,30g, Sód 7072,6mg	

Dieta łatwostrawna(ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ mleko, jaja , cukier, sól mąka pszenna /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>ser topiony</u> 1szt/17,5g/ mleko / <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, mleko /
II Śniadanie	<u>Soczek owocowy</u> 1szt/200ml/
Obiad	<u>Zupa barszcz biały</u> 400ml/ <u>koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana</u> - mleko , <u>kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka</u> pszenna , sól, seler , <u>ziela angielskie</u> // <u>pulpet rybny gotowany</u> 100g/ <u>mintaj-</u> ryba , sól, pieprz, jaja /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki, sól, jogurt nat.</u> - mleko / , <u>kalafior</u> 150g/ <u>marchew, seler</u> , pietruszka, kalafior, sól/, <u>sos koperkowy</u> 150ml/ <u>mąka</u> pszenna , <u>śmietana</u> - mleko , olej rzepakowy, seler , marchew, pietruszka, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Chrupki kukurydziane</u> 20g
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ mleko /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ jaja , jogurt nat.- mleko , seler , marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata czarna, cukier</u> 5g/
Wartości odżywcze: E: 2858,4kcal ; Białko ogółem 86,5, T: 62,5g,; W: 507,50g; Błonnik 30,90g; kw. tłuszczowe nasycone 29,30g, Sód 6388,40mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ mleko, jaja , cukier, sól mąka pszenna /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>ser topiony</u> 1szt/17,5g/ mleko / <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, mleko /
Obiad	<u>Zupa barszcz biały</u> 400ml/ <u>koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana</u> - mleko , <u>kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka</u> pszenna , sól, seler , <u>ziela angielskie</u> // <u>pulpet rybny gotowany</u> 100g/ <u>mintaj-</u> ryba , sól, pieprz, jaja /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki, sól, jogurt nat.</u> - mleko / , <u>kalafior</u> 150g/ <u>marchew, seler</u> , pietruszka, kalafior, sól/, <u>sos koperkowy</u> 150ml/ <u>mąka</u> pszenna , <u>śmietana</u> - mleko , olej rzepakowy, seler , marchew, pietruszka, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15G/ mleko /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ jaja , jogurt nat.- mleko , seler , marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata czarna, cukier</u> 5g/
Wartości odżywcze: E: 2696,7kcal ; Białko ogółem 82,10, T: 52,2g,; W: 491,40g; Błonnik 28,40g; kw. tłuszczowe nasycone 17,70g, Sód 7089,10mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml/mleko, jaja, cukier, sól mąka pszenna/, ser żółty50g/mleko/ , ser topiony1szt/17,5g/mleko/ jabłko1szt/100g/,pomidor100g,kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	12
II Śniadanie	<u>Kefir150ml/mleko/</u>	1
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziela angielskie// pulpet rybny gotowany100g/mintaj- ryba, sól, pieprz, jaja/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ , kalafior150g/marchew, seler, pietruszka, kalafior, sól/, sos koperkowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka, sól, pieprz/ kompot wielowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	12
Podwieczorek	<u>Ciasteczka b/c30g/pszenica, jaja/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka jarzynowa150g/ jaja, jogurt nat.-mleko, seler, marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, sałata20g, pomidor80g herbata 250ml/herbata czarna/</u>	8
RAZEM		35
Wartości odżywcze: E: 2502,6kcal ; Białko ogółem 91,60, T: 80,5g,; W: 361,60g; Błonnik 35,10g; kw. tłuszczowe nasycone 41,50g, Sód 7087,60mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,, marmolada wielowocowa60g, ser topiony1szt/17,5g/mleko/ jabłko1szt/100g/,pomidor100g,kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>	
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziela angielskie// pulpet rybny gotowany100g/mintaj- ryba, sól, pieprz, jaja/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ , kalafior150g/marchew, seler, pietruszka, kalafior, sól/, sos koperkowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka, sól, pieprz/ kompot wielowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka jarzynowa150g/ jaja, jogurt nat.-mleko, seler, marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, sałata20g, pomidor80g herbata 250ml/herbata czarna, cukier5g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 2030,6kcal ; Białko ogółem 57,30, T: 51,6g,; W: 344,40g; Błonnik 27,0g; kw. tłuszczowe nasycone 25,4g, Sód 5602,60mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, zacierka na mleku 300ml/mleko, jaja, cukier, sól mąka pszenna/, marmolada wieloowocowa 60g, ser topiony 2szt/35g/mleko/ jabłko 1szt/100g/, pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>
II Śniadanie	<u>Kefir 150ml/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały 400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziela angielskie// pulpet rybny gotowany 100g/mintaj- ryba, sól, pieprz, jaja/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ , kalafior 150g/marchew, seler, pietruszka, kalafior, sól/, sos koperkowy 150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy 250ml./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Ciasteczka owsiane 30g/pszenica, żyto, jęczmień, owies/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, sałatka jarzynowa 200g/ jaja, jogurt nat.-mleko, seler, marchew, ziemniaki, pieprz, sól/, sałata 20g, pomidor 80g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier 5g/</u>

Wartości odżywcze: E: 3052,9kcal ; Białko ogółem 105,10, T: 72,0g;; W: 524,90g; Błonnik 33,0g;
kw. tłuszczowe nasycone 34,8g, Sód 7128,30mg

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, zacierka na mleku 300ml/mleko, jaja, cukier, sól mąka pszenna/, marmolada wieloowocowa 60g, ser topiony 1szt/17,5g/mleko/ jabłko 1szt/100g/, pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały 400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziela angielskie//, kotlet ryby smażony 100g./ olej rzepakowy, mąka pszenna, ryba-mintaj, bułka tarta-pszenica, jaja, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, kalafior 150g/sól, kalafior/ kompot wieloowocowy 250ml/ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, sałatka jarzynowa 150g/ jaja, majonez-jaja, gorczyca, seler, marchew, kukurydza kons., ziemniaki, groszek kons., ogórek kons., musztarda-gorczyca, pieprz, sól/, sałata 20g, pomidor 80g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier 5g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2362,7kcal ; Białko ogółem 68,0, T: 65,5g;; W: 385,90g; Błonnik 28,6g;
kw. tłuszczowe nasycone 30,0g, Sód 6084,80mg

***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 przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.**