

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.06.2026-sobota

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>jajko2szt,</u> <u>ogórek gruntowy100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/</u> ,kawa zbożowa- <u>żyto,</u> <u>jęczmień , cukier10g, mleko/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/seler,</u> pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- <u>mleko,</u> pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, ziemniaki, /, <u>makaron200g/mąka pszenna, jaja, sól/</u> , <u>sos boloński150g/konc.pom.,</u> marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, truskawka, porzeczka, jabłka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>mielonka milicka45g/soja/</u> , <u>sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2027,1kcal ; Białko ogółem 67,30, T: 78,2g,; W: 297,70g; Błonnik 19,40g; kw. tłuszczowe nasycone 32,20g, Sód 3408,70mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>jajko2szt.,</u> <u>pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/</u> kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień,</u> <u>cukier10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler,</u> pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana- <u>mleko,</u> pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, ziemniaki, /, <u>makaron200g/mąka pszenna, jaja, sól/</u> , <u>sos boloński150g/konc.pom.,</u> marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>mielonka milicka45g/soja/</u> , <u>sałata 20g, pomidor80g, herbata250ml/</u> herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2516,9kcal ; Białko ogółem 81,0, T: 81,2g,; W: 407,5g; Błonnik 20,90g; kw. tłuszczowe nasycone 32,60g, Sód 3986,30mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>jajko2szt.,</u> <u>pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/</u> kawa zbożowa- <u>żyto,</u> <u>jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy1szt/150g//mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler,</u> pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana- <u>mleko,</u> pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, ziemniaki, /, <u>makaron200g/mąka pszenna, jaja, sól/</u> , <u>sos boloński150g/konc.pom.,</u> marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Biszkopty30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>mielonka milicka45g/soja/</u> , <u>sałata 20g, pomidor80g, herbata250ml/</u> herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2626,4kcal ; Białko ogółem 84,30, T: 82,7g,; W: 427,6g; Błonnik 21,3g; kw. tłuszczowe nasycone 33,0g, Sód 3986,40mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, jajko 2szt., pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko /
Obiad	Zupa koperkowa400ml/ seler , pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, /, makaron200g/mąka pszenna, jaja , sól/, <u>sos boloński150g/konc.pom.</u> , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, <u>mielonka milicka45g/soja</u> /, <u>sałata 20g, pomidor80g, herbata250ml</u> /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2431,3kcal ; Białko ogółem 78,80, T: 62,3g,; W: 403,40g; Błonnik 20,30g; kw. tłuszczowe nasycone 15,60g, Sód 4774,30mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, jajko 2szt., pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko /	8
II Śniadanie	Sok pomidorowy150ml.	0.2
Obiad	Zupa koperkowa400ml/ seler , pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, /, makaron200g/mąka pszenna, jaja , sól/, <u>sos boloński150g/konc.pom.</u> , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ jabłka, porzeczka, truskawka/	13
Podwieczorek	<u>Pieczywo chrupkie30g/żyto</u> /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>mielonka milicka45g/soja</u> /, <u>sałata 20g, pomidor80g, herbata250ml</u> /herbata czarna/	6
RAZEM		29
Wartości odżywcze: E: 2063,4kcal ; Białko ogółem 71,6 T: 78,8g,; W: 297,60g; Błonnik 24,80g; kw. tłuszczowe nasycone 32,0g, Sód 3609,70mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, jajko 2szt., pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko /
Obiad	Zupa koperkowa400ml/ seler , pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, /, makaron200g/mąka pszenna, jaja , sól/, <u>sos boloński150g/konc.pom.</u> , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>mielonka milicka45g/soja</u> /, <u>sałata 20g, pomidor80g, herbata250ml</u> /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2034,5kcal ; Białko ogółem 67,0, T: 69,8g,; W: 290,40g; Błonnik 23,60g; kw. tłuszczowe nasycone 27,60g, Sód 4283,40mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/ bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>jajko2szt</u> , <u>szynka z drobiu30g/soja/</u> <u>pomidor100g</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
II Śniadanie	<u>Serek wiejski1szt/150g/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, /, <u>makaron200g/mąka pszenna, jaja, sól/</u> , <u>sos boloński150g/konc.pom.</u> , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.1szt/120g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>mielonka milicka90g/soja/</u> , <u>sałata 20g</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2786,9kcal ; Białko ogółem 116,6, T: 99,0g,; W: 425,20g; Błonnik 20,90g;
kw. tłuszczowe nasycone 42,0g, Sód 4803,90mg

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>jajko2szt</u> , <u>ogórek gruntowy100g</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, , sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, /, <u>racuchy smażone2szt /mąka pszenna, jaja, cukier, mleko</u> ,drożdże, olej rzepakowy/, <u>sos truskawkowy150ml/truskawki, cukier, jogurt nat.-mleko/</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>pasta z pieczonego buraka50g/burak, sól, pieprz, olej rzepakowy,/</u> <u>sałata20g, pomidor80g</u> <u>herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2729,4kcal ; Białko ogółem 68,2, T: 97,3g,; W: 404,70g; Błonnik 22,50g;
kw. tłuszczowe nasycone 32,20g, Sód 2189,80mg

****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.***