

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.06. 2026 – poniedziałek

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/ , ryż na mleku300ml/ryż, mleko/ , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/ , pomidor100g, gruszka 1szt/130g/, kawa z mlekiem250ml. /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/mąka pszena, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/, łązanki400g/ makaron-pszenica, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz, kielbasa zwyczajna-soja, liść laurowy, ziele angielskie, boczek surowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka2szt/110g/soja/, pomidor100g,ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2711,7kcal ; Białko ogółem 91,90, T: 99,5g.; W: 376,60g; Błonnik 26,8g; kw. tłuszczowe nasycone 42,1g, Sód 4765,80mg	

## Dieta lekkostrawna

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na mleku300ml/ryż, mleko/ , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz,koper/ , pomidor100g, jabłko 1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały400ml/mąka pszena, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/, pierogi ruskie bez okrasz250g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały-mleko, ziemniaki, mąka pszena/, jogurt nat100ml /mleko/,kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka2szt/110g//soja/, pomidor100g ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2980,1kcal ; Białko ogółem 102,10, T: 91,5g.; W: 468,70g; Błonnik 21,40g; kw. tłuszczowe nasycone 40,40g, Sód 6783,60mg	

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>ryż na mleku300ml/ryż, mleko</u> /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz,koper/, <u>pomidor100g</u> , jabłko gotowane 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kisiel200ml herbatniki20g/pszenica</u> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały400ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ <u>pierogi ruskie bez okrasz250g/olej rzepakowy</u> , pieprz, sól, ser biały- <b>mleko</b> , ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> /, <u>jogurt nat100ml /mleko</u> /, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Podwieczorek</b>	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko</u> /
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>parówka2szt/110g//soja</u> /, pomidor100g ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3144,3kcal ; Białko ogółem 103,0, T: 96,5g,; W: 496,0g; Błonnik 21,40g; kw. tłuszczowe nasycone 40,20g, Sód 6859,10mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>ryż na mleku300ml/ryż, mleko</u> /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz,koper/, <u>pomidor100g</u> , jabłko gotowane 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały400ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ <u>pierogi ruskie bez okrasz250g/olej rzepakowy</u> , pieprz, sól, ser biały- <b>mleko</b> , ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> /, <u>jogurt nat100ml /mleko</u> /, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>parówka1szt/55g//soja</u> /, <u>polędwica dr.30g/soja</u> / <u>pomidor100g ketchup20g</u> , herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2850,3kcal ; Białko ogółem 102,0, T: 69,5g,; W: 465,60g; Błonnik 21,0g; kw. tłuszczowe nasycone 23,50g, Sód 6701,30mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na mleku300ml/ryż, mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz,koper/, pomidor100g, jabłko 1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/,</u>	12
<b>II Śniadanie</b>	<u>Pieczywo chrupkie30g/żyto/</u>	2
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały400ml/mąka pszenna, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ pierogi ruskie bez okrasyl250g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały-mleko, ziemniaki, mąka pszenna/, jogurt nat100ml /mleko/,kompot wieloowocowy250ml /jabłka, truskawka, porzeczka/</u>	14
<b>Podwieczorek</b>	<u>Gruszka 1szt/130g/</u>	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka2szt/110g//soja/, pomidor100g ketchup20g, herbata250ml,herbata czarna,/</u>	7
	<b>RAZEM</b>	37
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2642,4kcal ; Białko ogółem 93,30, T: 91,3g.; W: 375,90g; Błonnik 27,50g; kw. tłuszczowe nasycone 39,60g, Sód 6313,10mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz,koper/, pomidor100g, jabłko 1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/,</u>	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały250ml/mąka pszenna, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ pierogi ruskie bez okrasyl200g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały-mleko, ziemniaki, mąka pszenna/, jogurt nat100ml /mleko/,kompot wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka1szt/55g//soja/, pomidor100g ketchup20g, herbata250ml,herbata czarna, cukier10g/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2005,7kcal ; Białko ogółem 67,7, T: 66,9g.; W: 305,5g; Błonnik 18,10g; kw. tłuszczowe nasycone 29,90g, Sód 5393,50mg		

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, ryż na mleku300ml/ryż, <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem100g/ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz,koper/, pomidor100g, jabłko 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem250ml</u> ./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	Ciasteczka owsiane30g/ <b>pszenica, żyto, jęczmień, owies, żyto</b> /
<b>Obiad</b>	Zupa Barszcz biały400ml/mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ <u>pierogi ruskie bez okrasy250g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały-<b>mleko</b>, ziemniaki, mąka <b>pszenna</b></u> /. <u>jogurt nat100ml /<b>mleko</b></u> ./ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy1szt/150g/ <b>mleko</b> ./
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, parówka2szt/110g// <b>soja</b> /, pomidor100g ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3240,5kcal ; Białko ogółem 115,70, T: 90,6g.; W: 490,40g; Błonnik 25,50g; kw. tłuszczowe nasycone 42,80g, Sód 7198,70mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ <b>żyto, pszenica</b> ./, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, , ryż na mleku300ml/ryż, <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, pomidor100g, gruszka 1szt/130g/, kawa z mlekiem250ml. /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	Zupa Barszcz biały400ml/mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ <u>pierogi ruskie bez okrasy250g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały-<b>mleko</b>, ziemniaki, mąka <b>pszenna</b></u> /. <u>jogurt nat100ml /<b>mleko</b></u> ./ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie120g./ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, <u>hummus50g</u> pomidor100g,jabłko1szt/100g/ herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2445,6kcal ; Białko ogółem 76,50, T: 76,8g.; W: 370,80g; Błonnik 23,40g; kw. tłuszczowe nasycone 31,40g, Sód 5321,40mg	

**\*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.**