

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.06.2026 -wtorek

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/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami45g/soja/, sałata 20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/ ,</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Banan1 szt</u>
<b>Obiad</b>	<u>Pomidorowa z ryżem400ml/konc.pom., liść laurowy,marchew, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka,<b>seler</b>, sól, śmietana-<b>mleko</b>, ziele angielskie, ryż,por/ <u>kotlet mielony smażony100g/sól, pieprz czarny, majeranek, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, bułka tarta-<b>pszenica</b>, cebula, <b>jaja</b>, papryka czerwona słodka/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat-<b>mleko</b>, sól, ziemniaki/, surówka z czerwonej kapusty150g/cukier, sól, pieprz, cebula, jabłka,kapusta czerwona, olej rzepakowy, ocet, marchew/ <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, porzeczka, truskawka, jabłka, /</u></u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml/cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2420,2kcal ; Białko ogółem 74,20, T: 95,9g,; W: 324,30g; Błonnik 24,50g; kw. tłuszczowe nasycone 36,30g, Sód 5057,0mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/<b>pszenica, żyto</b>/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami45g/soja/, sałata20g,pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b>, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Pomidorowa z ryżem400ml/konc.pom., liść laurowy,marchew, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka,<b>seler</b>, sól, śmietana-<b>mleko</b>, ziele angielskie, ryż,por/ <u>pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, <b>jaja</b>, sól, pieprz czarny, bułka- <b>pszenica</b>, /, <u>ziemniaki200g /jogurt nat-<b>mleko</b>,, sól, ziemniaki/, sos koperkowy150ml /śmietana-<b>mleko</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, <u>brokuł150g/brokuł, sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/<b>pszenica, żyto</b>/, masło prawdziwe15g/mleko/, <u>ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor100g jabłko1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u></u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2742,9kcal ; Białko ogółem 93,90, T: 77,0g,; W: 436,40g; Błonnik 26,10g; kw. tłuszczowe nasycone 33,40g, Sód 7960,30mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami45g/soja/, sałata20g,pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>ciasteczka kruche30g /pszenica,jaja/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Pomidorowa z ryżem400ml/konc.pom., liść laurowy,marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka,seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ryż,por/ pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka- pszenica, /, ziemniaki200g /jogurt nat-mleko,, sól, ziemniaki/, sos koperkowy150ml /śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, brokuł150g/brokuł, sól/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Soczek owocowy200ml</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor100g jabłko gotowane1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2893,3kcal ; Białko ogółem 96,30, T: 80,6g,; W: 469,0g; Błonnik 26,60g; kw. tłuszczowe nasycone 35,0g, Sód 7963,50mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło roślinne15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami45g/soja/, sałata20g,pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Pomidorowa z ryżem400ml/konc.pom., liść laurowy,marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka,seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ryż,por/ pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka- pszenica, /, ziemniaki200g /jogurt nat-mleko,, sól, ziemniaki/, sos koperkowy150ml /śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, brokuł150g/brokuł, sól/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło roślinne15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor100g jabłko gotowane1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2649,7kcal ; Białko ogółem 93,7, T: 66,6g,; W: 436,20g; Błonnik 26,10g; kw. tłuszczowe nasycone 20,8g, Sód 7976,80mg	

### **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczycwo pszenno-żytnie/graham120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, polędwica z warzywami45g/soja/, sałata20g pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	11
<b>II Śniadanie</b>	Ciasteczka b/c30g/jaja, mąka <b>pszenna</b> /	2
<b>Obiad</b>	<u>Pomidorowa z ryżem400ml/konc.pom., liść laurowy,marchew, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka,<b>seler</b>, sól, śmietana-<b>mleko</b>, ziele angielskie, ryż,por/ pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, <b>jaja</b>, sól, pieprz czarny, bułka- <b>pszenica</b>, /, ziemniaki200g /jogurt nat-<b>mleko</b>,, sól, ziemniaki/, <u>sos koperkowy150ml /śmietana-<b>mleko</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, brokuł150g/brokuł, sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>	12
<b>Podwieczorek</b>	Sok pomidorowy150ml,	0,2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczycwo pszenno-żytnie/graham120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor100g jabłko1szt/100g/ herbata250ml, /herbata czarna/</u>	7
<b>RAZEM</b>		<b>32</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2306,0kcal ; Białko ogółem 84,60, T: 78,6g,; W: 323,80g; Błonnik 34,0g; kw. tłuszczowe nasycone 33,20g, Sód 7583,70mg		

### **Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczycwo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z warzywami45g/soja/, sałata20g,pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
<b>Obiad</b>	<u>Pomidorowa z ryżem400ml/konc.pom., liść laurowy,marchew, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka,<b>seler</b>, sól, śmietana-<b>mleko</b>, ziele angielskie, ryż,por/ pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, <b>jaja</b>, sól, pieprz czarny, bułka- <b>pszenica</b>, /, ziemniaki200g /jogurt nat-<b>mleko</b>,, sól, ziemniaki/, <u>sos koperkowy150ml /śmietana-<b>mleko</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, brokuł150g/brokuł, sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczycwo pszenno-żytnie/graham80g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor100g jabłko1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2009,4kcal ; Białko ogółem 70,60, T: 66,6g,; W: 292,90g; Błonnik 23,40g; kw. tłuszczowe nasycone 28,60g, Sód 6925,5mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami90g/soja/, sałata20g,pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kefir150ml/mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Pomidorowa z ryżem400ml/konc.pom., liść laurowy,marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka,seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ryż,por/ pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka- pszenica, /, ziemniaki200g /jogurt nat-mleko,, sól, ziemniaki/, sos koperkowy150ml /śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, brokuł150g/brokuł, sól/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczerek</b>	<u>Pieczywo chrupkie30g/żyto/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/, szynkowa30g/soja/ pomidor100g jabłko1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3036,4kcal ; Białko ogółem 111,20, T: 86,0g,; W: 468,60g; Błonnik 26,10g; kw. tłuszczowe nasycone 37,0g, Sód 8957,70mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, paprykarz50g/ryby/ , pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/ ,</u>
<b>Obiad</b>	<u>Pomidorowa z ryżem400ml/konc.pom., liść laurowy,marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka,seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ryż,por/ kotlet ziemniaczany smażony200g,/ziemniaki, jajko, cebula, bułka tarta-pszenica, mąka pszena, olej rzepakowy, sól, pieprz./ surówka z czerwonej kiszonej150g/cukier, sól, pieprz, cebula, jabłka,kapusta czerwona, olej rzepakowy, ocet, marchew/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, porzeczka, truskawka, jabłka, /</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe. 15G/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor100g, jabłko1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2179,9kcal ; Białko ogółem 62,9, T: 75,6g,; W: 322,0g; Błonnik 24,30g; kw. tłuszczowe nasycone 28,80g, Sód 3774,90mg	

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

**\*dokładny skład produktów nie sporządzonych na kuchni (m.in. wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywo,masło, smarowanie, kawa), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.**