

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.06.2026 – środa

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

<i>Dieta ogólna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja, mleko/, pasztet dr50g/soja/, ogórek gruntowy100g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>gruszka 1szt /130g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/ gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe wieprzowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ciecierzycy50g/ciecierzyca , sól, , cebula/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2432,5kcal ; Białko ogółem 75,20, T: 89,3g,; W: 341,10g; Błonnik 25,3g; kw. tłuszczowe nasycone 34,50g, Sód 6444,10mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja,mleko/, pasztet dr50g/soja/, pomidor100g,kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/pszenica żyto/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z ciecierzycy50g/ciecierzyca , sól, , cebula/, pomidor80g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2922,3kcal ; Białko ogółem 88,80, T: 92,3g,; W: 450,90g; Błonnik 26,80g; kw. tłuszczowe nasycone 34,90g, Sód 7021,70mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, makaron na mleku 300ml/pszenica, jaja,mleko/, pasztet dr 50g/soja/, pomidor 100g,kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>budyń 200ml/mleko, budyń, cukier/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, gulasz duszony 220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna 200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło 200g/sól, burak, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy 250ml./ cukier 5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Chrupki kukurydziane 20g</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/pszenica żyto/, masło prawdziwe 15G/mleko/, pasta z ciecierzycy 50g/ciecierzycy, sól, , cebula/, pomidor 80g, sałata 20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3156,9kcal ; Białko ogółem 97,70, T: 99,7g,; W: 483,5g; Błonnik 28,80g; kw. tłuszczowe nasycone 38,9g, Sód 7112,50mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, makaron na mleku 300ml/pszenica, jaja,mleko/, pasztet dr 50g/soja/, pomidor 100g,kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, gulasz duszony 150g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna 200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło 200g/sól, burak, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy 250ml./ cukier 5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/pszenica żyto/, masło roślinne 15G/mleko/, pasta z ciecierzycy 50g/ciecierzycy, sól, , cebula/, pomidor 80g, sałata 20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2715,2kcal ; Białko ogółem 82,5, T: 69,0g,; W: 446,60g; Błonnik 26,50g; kw. tłuszczowe nasycone 20,70g, Sód 6220,30mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>makaron na mleku300ml/pszenica, jaja,mleko/</u> , <u>pasztet dr50g/soja/</u> , <u>pomidor100g,kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń b/c200ml/mleko, budyń/</u>	0,3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/</u> pieprz, śmietana- <b>mleko</b> , sól, <b>seler</b> , por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b> , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, <u>gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-<b>mleko</b>, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/</u> , <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b>, cukier, pieprz czarny, śmietana-<b>mleko</b>, kwasek/</u> <u>kompot wielowocowy250ml/</u> truskawka, porzeczka, jabłka/	13
<b>Podwieczorek</b>	Chrupki kukurydziane20g	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/pszenica żyto/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycza , sól, , cebula/</u> , <u>pomidor80g, sałata20g,</u> <u>herbata250ml/</u> ,herbata czarna, /	7
<b>RAZEM</b>		33
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2464,8kcal ; Białko ogółem 79,20, T: 90,4g;; W: 340,80g; Błonnik 32,10g; kw. tłuszczowe nasycone 34,50g, Sód 6549,40mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>pasztet dr50g/soja/</u> , <u>pomidor100g,kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko,</u> <u>cukier10g/</u>	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/</u> pieprz, śmietana- <b>mleko</b> , sól, <b>seler</b> , por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b> , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, <u>gulasz duszony150g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-<b>mleko</b>, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/</u> , <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b>, cukier, pieprz czarny, śmietana-<b>mleko</b>, kwasek/</u> <u>kompot wielowocowy250ml/</u> <u>cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica żyto/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycza , sól, , cebula/</u> , <u>pomidor80g, sałata20g, herbata250ml/</u> ,herbata czarna, <u>cukier10g/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2060,5kcal ; Białko ogółem 57,80, T: 73,2g;; W: 301,80g; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 28,50g, Sód 4737,0mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>makaron na mleku</u> 300ml/ <b>pszenica, jaja, mleko</b> /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <b>soja</b> /, <u>ser biały</u> 50g/ <b>mleko</b> / <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-</u> <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>budyń</u> 200ml/ <b>mleko</b> , <u>budyń</u> , cukier/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/ <u>pieprz</u> , <u>śmietana</u> - <b>mleko</b> , sól, <b>seler</b> , por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b> , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, <u>gulasz duszony</u> 220g/ <u>ziele angielskie</u> , <b>seler</b> , <u>pieprz czarny</u> , liść laurowy, <u>śmietana</u> - <b>mleko</b> , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>kasza jęczmienna</u> 200g/ <u>kasza jęczmienna</u> , sól/ <u>buraczki na ciepło</u> 200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b> , cukier, <u>pieprz czarny</u> , <u>śmietana</u> - <b>mleko</b> , <u>kwasek</u> / <u>kompot wielowocowy</u> 250ml./cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt nat1szt/150g/ <b>mleko</b> /
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>pszenica żyto</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ <b>mleko</b> /, <u>pasta z ciecierzycy</u> 100g/ <u>ciecierzyca</u> , sól, , cebula/, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3281,3kcal ; Białko ogółem 115,60, T: 106,8g,; W: 484,6g; Błonnik 29,70g; kw. tłuszczowe nasycone 42,60g, Sód 7638,60mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>makaron na mleku</u> 300ml/ <b>pszenica, jaja, mleko</b> /, <u>pasta z brokuła i jajka</u> 50g/ <u>brokuł</u> , <b>jajko</b> , sól, <u>pieprz</u> /, <u>ogórek gruntowy</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-</u> <b>żyto, jęczmień</b> , cukier10g, <b>mleko</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/ <u>pieprz</u> , <u>śmietana</u> - <b>mleko</b> , sól, <b>seler</b> , por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b> , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/ <u>kotlet z soczewicy smażony</u> 100g/ <u>soczewica</u> , cebula, <u>bułka tarta</u> - <b>pszenica, jajko</b> , olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, <u>pieprz</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> / <u>buraczki na ciepło</u> 200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b> , cukier, <u>pieprz czarny</u> , <u>śmietana</u> - <b>mleko</b> , <u>kwasek</u> /, <u>kompot wielowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>pszenica, żyto</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>pasta z ciecierzycy</u> 50g/ <u>ciecierzyca</u> , sól, , cebula/, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2181,1kcal ; Białko ogółem 74,80, T: 59,1g,; W: 342,60g; Błonnik 28,9g; kw. tłuszczowe nasycone 27,5g, Sód 5743,30mg	

***\*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.***