

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.06.2026 - czwartek

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/, zacierka na mleku300ml/jajko, mąka pszenna, mleko,cukier, sól/ salceson45g/ soja, gorczyca/, ogórek kiszony100g, jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Soczek owocowy200ml</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa kalafiorowa400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, kalafior, mąka pszenna, ziemniaki/ fasolka po bretońsku250g/fasola jaś, konc.pom., sól, pieprz, liść laurowy, boczek, kiełbasa zwyczajna-soja, ziele angielskie, mąka pszenna, majeranek, cebula, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko/kompot wieloowocowy250ml/cukier2g,, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,parówka 1szt/55g/soja/, szynka z drobiu30g/soja/, pomidor100g herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2630,2kcal ; Białko ogółem 98,20, T: 98,2g,; W: 371,30g; Błonnik 36,1g; kw. tłuszczowe nasycone 40,40g, Sód 8351,0mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300g/jajko, mąka pszenna, mleko, cukier, sól/ salceson dr 45g/soja, gorczyca/, jabłko 1szt/100g/pomidor100g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa kalafiorowa400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, kalafior, mąka pszenna, ziemniaki/ /,udko got.120g/udko, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, sól, pieprz, marchew, seler, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, parówka 1szt/55g//soja/, szynka z drobiu30g/soja/, pomidor100g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2920,8kcal ; Białko ogółem 99,30, T: 99,0g,; W: 422,40g; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 40,10g, Sód 7361,90mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300g/jajko, mąka pszenna, mleko, cukier, sól/ salceson dr 45g/soja, gorczyca/, jabłko1szt/100g/pomidor100g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Suchary50g/pszenica, żyto/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa kalafiorowa400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, kalafior, mąka pszenna, ziemniaki/ /,udko got.120g/udko, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, sól, pieprz, marchew, seler, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, parówka 1szt/55g/soja/, szynka z drobiu30g/soja/, pomidor100g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3120,3kcal ; Białko ogółem 105,90, T:105,3; W: 454,80g; Błonnik 22,0g; kw. tłuszczowe nasycone 42,20g, Sód 7361,90mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica/, masło roślinne/mleko/, zacierka na mleku300g/jajko, mąka pszenna, mleko, cukier, sól/ polędwica dr 45g/soja, /, jabłko1szt/100g/pomidor100g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa kalafiorowa400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, kalafior, mąka pszenna, ziemniaki/ /,udko got.120g/udko, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, sól, pieprz, marchew, seler, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, parówka 1szt/55g/soja/, szynka drobiu30g/soja/, pomidor100g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2775,2kcal ; Białko ogółem 108,3, T: 80,0g; W: 422,20g; Błonnik 22,0g; kw. tłuszczowe nasycone 23,40g, Sód 7584,40mg	

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300g/jajko, mąka pszena, mleko, cukier, sól/ salceson dr 45g/soja, gorczyca/, jabłko 1szt/100g/pomidor100g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	12
<b>II Śniadanie</b>	<u>Suchary50g/pszenica,żyto/</u>	3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa kalafiorowa400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, kalafior, mąka pszena, ziemniaki/ /,udko got.120g/udko, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, sól, pieprz, marchew, seler, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy250ml./, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	10
<b>Podwieczorek</b>	<u>Jogurt nat.1szt/120g/mleko/</u>	1
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, parówka 1szt/55g//soja/, szynka z drobiu30g/soja/, pomidor100g, herbata 250ml/herbata czarna, /</u>	6
	<b>RAZEM</b>	32
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2683,0kcal ; Białko ogółem 106,60, T: 106,5g,; W: 332,70g; Błonnik 25,4g; kw. tłuszczowe nasycone 43,90g, Sód 7196,20mg		

**Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszeno-żytnie/graham80g//żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, zacierka na mleku250g/jajko, mąka pszena, mleko, cukier, sól/ szynka z dr 45g/soja, /, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa kalafiorowa400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, kalafior, mąka pszena, ziemniaki/ /,udko got.120g/udko, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, sól, pieprz, marchew, seler, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g//żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, parówka 1szt/110g//soja/, pomidor100g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1890,7kcal ; Białko ogółem 80,10, T: 70,6g,; W: 244,20g; Błonnik 18,2g; kw. tłuszczowe nasycone 22,0g, Sód 6183,90mg	

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>zacierka na mleku300g/jajko</u> , mąka <b>pszenna, mleko</b> , cukier, sól/ <u>salceson dr 45g/soja, gorczyca</u> /, <u>jabłko1szt/100g/pomidor100g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień</b> , cukier10g, <b>mleko</b> /
<b>II Śniadanie</b>	Serek wiejski 1 szt150g/ <b>mleko</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa kalafiorowa400ml</u> /, pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , sól, por, marchew, kalafior, mąka <b>pszenna</b> , ziemniaki/ <u>,udko got.120g/udko</u> , sól, pieprz/ <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos pietruszkowy150ml</u> /śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, marchew, <b>seler</b> , olej rzepakowy/, <u>sałata z oliwą100g</u> /sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	<u>Jogurt owocowy1szt/150g</u> / <b>mleko</b> /
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, parówka 1szt/55g/ <b>soja</b> /, <u>szynka z drobiu30g/soja</u> /, <u>pomidor100g</u> , <u>herbata 250ml</u> /herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3082,9kcal ; Białko ogółem 121,20, T: 106,6g,; W: 426,9g; Błonnik 22,9g; kw. tłuszczowe nasycone 43,7g, Sód 8065,10mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g</u> / <b>żyto, pszenica</b> ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>zacierka na mleku300ml/jajko</u> , mąka <b>pszenna, mleko</b> ,cukier, sól/ <u>pasta meksykańska50g/seler, soja, gorczyca</u> /, <u>jabłko1szt./100g</u> /, <u>pomidor100g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa kalafiorowa400ml</u> /, pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , sól, , ziele angielskie, mąka <b>pszenna</b> , marchew, kalafior, ziemniaki/ <u>ryż z musem jabłkowym200g</u> /cynamon, mus jabłkowy, <u>ryż/ i śmietaną100ml/mleko</u> /, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> /cukier2g,, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g</u> / <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>kabanosy roślinne50g/soja</u> /, <u>pomidor100g</u> <u>herbata 250ml</u> /herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 232,4kcal ; Białko ogółem 60,6, T: 75,8g,; W: 351,0g; Błonnik 18,4g; kw. tłuszczowe nasycone 42,40g, Sód 3850,60mg	

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

***\*dokładny skład produktów nie sporządzanych na kuchni (min. wędlin,dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa,masła, smarowania, kawy)\_ , możemy odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.***