

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.06.2026- piątek

Dla szpitala psychiatrycznego: masło 20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g, ryż z musem jabłkowym250g

### Dieta ogólna

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto,owies, mleko/, marmolada wieloowocowa 60g, serek topiony1szt/17,5g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>ciasteczka kruche30g /pszenica,jaja/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, z/,ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, śmietana100ml/mleko/ napój wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko2szt, górak gruntowy80g., sałata20g herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2556,4kcal ; Białko ogółem 64,60, T: 86,4g,; W: 384,2; Błonnik 19,3g; kw. tłuszczowe nasycone 47,2g, Sód 2645,0mg	

### Dieta lekkostrawna

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto,owies, ,mleko/, marmolada wieloowocowa 60g, serek topiony1szt /17,5g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna- pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /, ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, śmietana100ml/mleko/ napój wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko2szt, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3045,2kcal ; Białko ogółem 78,10, T: 89,3g,; W: 493,70g; Błonnik 20,7g; kw. tłuszczowe nasycone 47,60g, Sód 3222,60mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto,owies, ,mleko/, marmolada wieloowocowa 60g, serek topiony1szt /17,5g/mleko/, pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kisiel200ml,</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna- pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /, ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, śmietana100ml/mleko/ napój wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko2szt, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3199,5kcal ; Białko ogółem 80,60, T: 93,0g,; W: 527,70g; Błonnik 20,9g; kw. tłuszczowe nasycone 49,2g, Sód 3239,00mg	

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ <u>pszenica, jęczmień, żyto,owies, mleko</u> /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1szt /17,5g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ <u>seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna-pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, ryż z musem jabłkowym</u> 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, <u>jogurt nat.</u> 100ml/ <u>mleko</u> / <u>napój wieloowocowy</u> 250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g// <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>jajko</u> 2szt, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2952,0kcal ; Białko ogółem 77,90, T: 70,1g,; W: 493,50g; Błonnik 20,7g; kw. tłuszczowe nasycone 35,4g, Sód 3239,10mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ <u>pszenica, jęczmień, żyto,owies, mleko</u> /, <u>ser żółty</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>serek topiony</u> 1szt /17,5g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko, /</u>	12
<b>II Śniadanie</b>	<u>kisiel b/c</u> 200g	0,3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ <u>seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna-pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, ryż z musem jabłkowym</u> 200g/ryż, jabłka, cynamon/, <u>śmietana</u> 100ml/ <u>mleko</u> / <u>napój wieloowocowy</u> 250ml/, jabłka, porzeczka, truskawka/	14
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciasteczka b/c</u> 30g/ <u>mąka pszenna, jaja</u> /	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g// <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>jajko</u> 2szt, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata czarna</u> /	6
<b>RAZEM</b>		34
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2648,9kcal ; Białko ogółem 81,90, T: 98,3g,; W: 348,90g; Błonnik 27,4g; kw. tłuszczowe nasycone 57,0g, Sód 3197,9mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1szt /17,5g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 250ml/ <u>seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna-pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, ryż z musem jabłkowym</u> 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, <u>śmietana</u> 500ml/ <u>mleko</u> / <u>napój wieloowocowy</u> 250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>jajko</u> 2szt, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1857,0kcal ; Białko ogółem 47,0, T: 56,4g,; W: 291,40g; Błonnik 17,2g; kw. tłuszczowe nasycone 24,7g, Sód 1485,2mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto,owies, mleko/, marmolada wieloowocowa 60g, serek topiony2szt /35g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kefir150ml/mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml,/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszena-<b>pszenica</b>, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /, ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, śmietana100ml/mleko/ <u>napój wieloowocowy250ml/</u>, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>ciasteczka owsiane30g /pszenica, owies, jęczmień, żyto/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, <b>jajko2szt</b>, hummus30g/<b>sezam</b>/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3375,9kcal ; Białko ogółem 101,10, T: 112,0g,; W: 527,70g; Błonnik 25,9g; kw. tłuszczowe nasycone 52,60g, Sód 3279,90mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto,owies, mleko/, marmolada wieloowocowa 60g, serek topiony1szt/17,5g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml,/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszena-<b>pszenica</b>, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /,naleśniki smażone2szt/mąka pszena, mleko, <b>jaja</b>, sól, dżem, ser biały-mleko, olej rzepakowy/, <b>sos truskawkowy150ml</b> /truskawki, jogurt nat.-mleko, cukier/, <u>napój wieloowocowy250ml/</u>, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, <b>jajko2szt</b>, <b>górek gruntowy80g</b>., sałata20g herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2485,1kcal ; Białko ogółem 66,50, T: 87,0g,; W: 363,70g; Błonnik 19,9g; kw. tłuszczowe nasycone 37,40g, Sód 2581,40mg	

***\*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.***