

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.06.2026-sobota

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/.,masło prawdziwe15g/mleko/, poledwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, rzodkiewka45g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbozowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, ziele angielskie / , bigos250g/boczek wędzony, cebula, kapusta kiszona, kiełbasa szynkowa-soja, konc.pom., olej rzepakowy, majeranek, kapusta biała, liść laurowy, ziele angielskie/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól jogurt nat.-mleko/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, sól, pieprz, majonez-gorczyca,jaja, marchew, kiełbasa szynkowa, kukurydza konserwowa, seler, cebula, musztarda-gorczyca/, pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2129,8kcal ; Białko ogółem 64,50, T: 69,8g,; W: 285,10g; Błonnik 25,1g; kw. tłuszczowe nasycone 26,90g, Sód 4324,80mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica/ 120g, masło prawdziwe15g/mleko/, poledwica z kurczaka45g/soja/ sałata 20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbozowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, ziele angielskie /, zraz z warzywami pieczony100g/mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, jaja, bułka-pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ _ sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, sól, pieprz, jogurt nat-mleko., marchew, poledwica dr-soja , seler, /, pomidor100g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2622,1kcal ; Białko ogółem 84,90, T: 75,8g,; W: 417,0g; Błonnik 25,5g; kw. tłuszczowe nasycone 27,10g, Sód 6657,80mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g// żyto, pszenica/ 120g, masło prawdziwe15g/mleko/ , polędwica z kurczaka45g/ soja/ sałata 20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
II Śniadanie	Budyń200ml/budyń, mleko, cukier/
Obiad	Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie /, zraz z warzywami pieczony100g /mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler , olej rzepakowy, jaja , bułka- pszenica/ ziemniaki200g /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko/ _ sos koperkowy150ml/śmietana- mleko , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, buraczki z jabłkiem150g /buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	Wafle ryżowe30g/ sezam/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica/ , masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka makaronowa150g/makaron- pszenica , sól, pieprz, jogurt nat- mleko. , marchew, polędwica dr- soja , seler, / , pomidor100g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2876,2kcal ; Białko ogółem 94,0, T: 83,6g.; W: 453,60g; Błonnik 26,7g; kw. tłuszczowe nasycone 31,30g, Sód 6748,10mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g// żyto, pszenica/ 120g, masło roślinne15g/mleko/ , polędwica z kurczaka45g/ soja/ sałata 20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
Obiad	Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie /, zraz z warzywami pieczony100g /mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler , olej rzepakowy, jaja , bułka- pszenica/ ziemniaki200g /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko/ _ sos koperkowy150ml/śmietana- mleko , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, buraczki z jabłkiem150g /buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica/ , masło roślinne15G/mleko/,sałatka makaronowa150g/makaron- pszenica , sól, pieprz, jogurt nat- mleko. , marchew, polędwica dr- soja , seler, / , pomidor100g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2528,9kcal ; Białko ogółem 84,70, T: 65,5g.; W: 416,80g; Błonnik 25,5g; kw. tłuszczowe nasycone 14,50g, Sód 6674,3mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g//żyto, pszenica/ 120g, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ sałata 20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	7
II Śniadanie	<u>budyń b/c200g /budyń, mleko /</u>	0,3
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, ziele angielskie /, zraz z warzywami pieczony100g/mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, jaja, bułka-pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/_ sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, buraczki z jabłkiem150g/buraki, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml,/ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	11
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham,/120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, sól, pieprz, jogurt nat-mleko., marchew, polędwica dr-soja , seler, /, pomidor100g, herbata250ml/herbata czarna,/</u>	10
RAZEM		30
Wartości odżywcze: E: 2184,1kcal ; Białko ogółem 75,50, T: 74,3g,; W: 310,90g; Błonnik 30,1g; kw. tłuszczowe nasycone 26,90g, Sód 6185,30mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g//żyto, pszenica/ 120g, masło roślinne15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ sałata 20g, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały250ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, ziele angielskie /, zraz z warzywami pieczony100g/mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, jaja, bułka-pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/_ sos koperkowy100ml/śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/,sałatka makaronowa100g/makaron-pszenica, sól, pieprz, jogurt nat-mleko., marchew, polędwica dr-soja , seler, /, pomidor30g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 1772,1kcal ; Białko ogółem 64,80, T: 59,2g,; W: 252,80g; Błonnik 23,8g; kw. tłuszczowe nasycone 13,30g, Sód 5521,70mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/ 120g, masło prawdziwe15g/mleko/, poledwica z kurczaka90g/soja/ sałata 20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200g /budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, ziele angielskie /, zraz z warzywami pieczony100g/mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, jaja, bułka-pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ _sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka makaronowa200g/makaron-pszenica, sól, pieprz, jogurt nat-mleko., marchew, poledwica dr-soja , seler, /, pomidor100g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2923,6kcal ; Białko ogółem 105,20, T: 85,0g,; W: 462,60g; Błonnik 26,3g; kw. tłuszczowe nasycone 33,50g, Sód 6987,60mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczyno pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko, pasztet sojowy50g/soja/, pomidor60g, brzdokiewka45g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/,</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, ziele angielskie / ryba smażona100g/ryba-mintaj, sól, pieprz, jaja, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ _buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczyno pszenno-żytnie120g/żyto pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, sól, pieprz, majonez-gorczyca,jaja, marchew, kiełbasa szynkowa, kukurydza konserwowa, seler, cebula, musztarda-gorczyca/, pomidor100g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2165,3kcal ; Białko ogółem 61,20, T: 83,3g,; W: 299,50g; Błonnik 24,3g; kw. tłuszczowe nasycone 25,50g, Sód 5063,30mg	

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

**dokładny skład produktów nie sporządzanych na kuchni (m.in. wędlin, dżemów, kiełbas, pasztetów, serów, pieczywa,masła, smarowania, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.*