

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.06.2026- wtorek

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/ ryż na mleku300ml, pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, koper, mąka <b>pszenna</b>, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b>, ziemniaki, marchew/, łązanki400g/cebula, kiełbasa zwyczajna-<b>soja</b>, liść laurowy, makaron-<b>jaja, pszenica</b>, olej rzepakowy, ziele angielskie, boczek wędzony, kapusta biała, kapusta kiszona, sól, , pieprz czarny,/, <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłko, porzeczka, truskawka/</u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica 45g/soja/, sałata20g, pomidor80g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2433,1kcal ; Białko ogółem 82,5, T: 75,5g,; W: 367,3g; Błonnik 27,6g; kw. tłuszczowe nasycone 32,30g, Sód 4231,3mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/<b>pszenica, żyto</b>/, masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na <b>mleku300ml</b> , pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-<b>żyto, jęczmień</b>, cukier10g, <b>mleko</b>/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-<b>mleko</b>, pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka <b>pszenna</b>, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b>, ziemniaki, marchew/, makaron z serem białym300g/makaron-<b>pszenica,jaja</b> sól, ser biały-<b>mleko/ sos owocowy150ml/śmietana-mleko</b>, truskawka, cukier/, , <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./<b>żyto, pszenica</b>/ masło prawdziwe15G/mleko/ ,polędwica kanadyjska45g/<b>soja/sałata20g, pomidor80g, herbata250ml</b>,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2792,9kcal ; Białko ogółem 96,8, T: 69,6g,; W: 457,90g; Błonnik 22,8g; kw. tłuszczowe nasycone 34,90g, Sód 3429,3mg	

<i>Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/<b>pszenica, żyto</b>/, masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na <b>mleku300ml</b> , pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-<b>żyto, jęczmień</b>, cukier10g, <b>mleko</b>/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń200ml/budyń, <b>mleko</b>/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-<b>mleko</b>, pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka <b>pszenna</b>, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b>, ziemniaki, marchew/, makaron z serem białym300g/makaron-<b>pszenica,jaja</b> sól, ser biały-<b>mleko/ sos owocowy150ml/śmietana-mleko</b>, truskawka, cukier/, , <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka <b>pszenna, jaja</b>/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./<b>żyto, pszenica</b>/ masło prawdziwe15G/mleko/ ,polędwica kanadyjska45g/<b>soja/sałata20g, pomidor80g, herbata250ml</b>,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3035,7kcal ; Białko ogółem 105,8, T: 79,6g,; W: 492,10g; Błonnik 23,0g; kw. tłuszczowe nasycone 40,50g, Sód 3520,2mg	

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>pszenica, żyto</b> , <u>masło roślinne</u> 15g/ <b>mleko</b> , <u>ryż na mleku</u> 300ml , <u>pasta z ciecierzycy</u> 50g/ciecierzycy, sól, , olej rzepakowy/ , <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> <u>gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień</u> , cukier10g, <b>mleko</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka <b>pszenna</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b> , ziemniaki, marchew/, <u>makaron z serem białym</u> 300g/ <u>makaron-pszenna,jaja</u> sól, ser biały- <b>mleko</b> / <u>sos</u> <u>owocowy</u> 150ml/śmietana- <b>mleko</b> , truskawka, cukier/, , <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenna</b> / <u>masło roślinne</u> 15G/ <b>mleko</b> / , <u>połędwica</u> <u>kanadyjska</u> 45g/ <b>soja/sałata</b> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2699,8kcal ; Białko ogółem 96,5, T: 59,2g.; W: 457,70g; Błonnik 22,8g; kw. tłuszczowe nasycone 22,30g, Sód 3445,8mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <b>pszenica, żyto</b> , <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> , <u>ryż na mleku</u> 300ml , <u>pasta z ciecierzycy</u> 50g/ciecierzycy, sól, , olej rzepakowy/ , <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-</u> <u>żyto, jęczmień, mleko</u> /	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>budyń b/c</u> 200g/ <b>mleko</b> , <u>budyń</u> /	0,3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka <b>pszenna</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b> , ziemniaki, marchew/, <u>makaron z serem białym</u> 300g/ <u>makaron-pszenna,jaja</u> sól, ser biały- <b>mleko</b> / <u>sos owocowy</u> 150ml/śmietana- <b>mleko</b> , truskawka, /, , <u>kompot</u> <u>wieloowocowy</u> 250ml./ <u>jabłka, porzeczka, truskawka</u> /	14
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciasteczka b/c</u> 30g/mąka <b>pszenna, jaja</b> /	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <b>żyto, pszenna</b> / <u>masło</u> <u>prawdziwe</u> 15G/ <b>mleko</b> / , <u>połędwica kanadyjska</u> 45g/ <b>soja/sałata</b> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, /	6
<b>RAZEM</b>		33
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2366,3kcal ; Białko ogółem 87,6, T: 71,3g.; W: 336,0g; Błonnik 30,1g; kw. tłuszczowe nasycone 34,70g, Sód 2949,6mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <b>pszenica, żyto</b> , <u>masło roślinne</u> 15g/ <b>mleko</b> , <u>ryż na</u> <u>mleku</u> 250ml , <u>pasta z ciecierzycy</u> 50g/ciecierzycy, sól, , olej rzepakowy/ , <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> <u>gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień</u> , cukier10g, <b>mleko</b> /	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 250ml/olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka <b>pszenna</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b> , ziemniaki, marchew/, <u>makaron z serem białym</u> 200g/ <u>makaron-pszenna,jaja</u> sól, ser biały- <b>mleko</b> / <u>sos</u> <u>owocowy</u> 100ml/śmietana- <b>mleko</b> , truskawka, cukier/, , <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <b>żyto, pszenna</b> / <u>masło roślinne</u> 15G/ <b>mleko</b> / , <u>połędwica</u> <u>kanadyjska</u> 45g/ <b>soja/sałata</b> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1738,8kcal ; Białko ogółem 70,7, T: 50,4g.; W: 253,80g; Błonnik 19,8g; kw. tłuszczowe nasycone 20,70g, Sód 2165,3mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na mleku300ml , pasta z ciecierzycy100g/ciecierzycyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor100g, jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń200g/budyń,mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka pszena, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/, makaron z serem białym300g/makaron-pszenica,jaja sól, ser biały-mleko/ sos owocowy150ml/śmietana-mleko, truskawka, cukier/, , kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciasteczka owsiane30g/pszenica, jęczmień, żyto, owies/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/ masło prawdziwe15G/mleko/ ,połędwica kanadyjska90g/soja/sałata20g, pomidor80g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3171,2kcal ; Białko ogółem 118,9, T: 83,2g.; W: 498,20g; Błonnik 29,6g; kw. tłuszczowe nasycone 39,60g, Sód 4235,9mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/ ryż na mleku300ml, pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor100g, jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka pszena, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/, makaron z serem białym300g/makaron-pszenica,jaja sól, ser biały-mleko/ sos owocowy150ml/śmietana-mleko, truskawka, cukier/, , kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z brokuła z jajkiem50g/brokul, jajko, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/ sałata20g, pomidor80g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2243,7kcal ; Białko ogółem 83,6, T: 63,1g.; W: 339,50g; Błonnik 20,5g; kw. tłuszczowe nasycone 32,60g, Sód 3102,7mg	

*\*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.*