

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.06.2026 – czwartek

**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/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/., polędwica dr45g/soja/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa 400ml/seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko sól/2 gulasz wieprzowy duszony220g/ łopatka, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem 50g/ser biały-mleko, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, kefir-mleko, koper/, rzodkiewka40g, pomidor60g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2307,2kcal ; Białko ogółem 86,4, T: 77,1g.; W: 327,9g; Błonnik 24,1g; kw. tłuszczowe nasycone 32,70g, Sód 5327,6mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/., polędwica dr45g/soja/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa400ml /seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana-mleko , sól/, gulasz drobiowy duszony220g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe15G/mleko/, ser biały z koperkiem50g /ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor80g herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2791,0kcal ; Białko ogółem 99,6, T: 80,0g.; W: 435,8g; Błonnik 24,4g; kw. tłuszczowe nasycone 33,0g, Sód 5904,4mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/.,połędwica dr45g/soja/, pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Chrupki kukurydziane20g</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa400ml /seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana-mleko , sól/, gulasz drobiowy duszony220g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy150ml,</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe15G/mleko/, ser biały z koperkiem50g /ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor80g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2895,5kcal ; Białko ogółem 102,3, T: 80,9g,; W: 457,0g; Błonnik 26,8g; kw. tłuszczowe nasycone 33,2g, Sód 6001,2mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/,masło roślinne15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/.,połędwica dr45g/soja/, pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa400ml /seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana-mleko , sól/, gulasz drobiowy duszony150g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/,masło roślinne15G/mleko/, ser biały z koperkiem50g /ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor80g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2584,6kcal ; Białko ogółem 93,2, T: 61,4g,; W: 431,5g; Błonnik 24,1g; kw. tłuszczowe nasycone 18,90g, Sód 5103,1mg	

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/,,polędwica dr45g/soja/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>Chrupki kukurydziane20g</u>	2
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa400ml /seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana-mleko , sól/, gulasz drobiowy duszony220g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml,/ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	13
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy150ml,</u>	0,2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie.graham120g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe15G/mleko/, ser biały z koperkiem50g /ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor80g herbata250ml,/herbata czarna, /</u>	6
	<b>RAZEM</b>	32
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2398,7kcal ; Białko ogółem 92,4, T: 78,4g.; W: 338,4g; Błonnik 31,5g; kw. tłuszczowe nasycone 32,60g, Sód 5658,3mg		

**Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/,masło roślinne15g/mleko/, kasza manna na mleku250ml/pszenica, mleko/,,polędwica dr45g/soja/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa250ml /seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana-mleko , sól/, gulasz drobiowy duszony150g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło150g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/,masło roślinne15G/mleko/, ser biały z koperkiem50g /ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor80g herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1765,5kcal ; Białko ogółem 71,3, T: 54,3g.; W: 255,2g; Błonnik 21,0g; kw. tłuszczowe nasycone 17,50g, Sód 3804,3mg	

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /,masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, kasza manna na mleku300ml/ <b>pszenica, mleko</b> /,połędwica dr90g/ <b>soja</b> /, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko, cukier</b> 10g/
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt nat.1szt/150g/ <b>mleko</b> /
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa400ml / <b>seler</b> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, <b>gulasz drobiowy duszony</b> 220g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana- <b>mleko</b> , liść laurowy, majeranek, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, <b>ziemniaki</b> 200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, <b>kompot wieloowocowy</b> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	Pieczywo chrupkie30g/ <b>żyto</b> /
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /,masło prawdziwe15G/ <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem100g /ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, <b>sałata</b> 20g, <b>pomidor</b> 80g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3118,6kcal ; Białko ogółem 128,7, T: 86,7g,; W: 471,5g; Błonnik 24,5g; kw. tłuszczowe nasycone 36,70g, Sód 6757,9mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ <b>żyto, pszenica</b> /., masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, kasza manna na mleku300ml/ <b>pszenica, mleko</b> /, pasta warzywna meksykańska50g/seler, soja, gorczyca/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko, cukier</b> 10g/
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa400ml / <b>seler</b> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, <b>rybka panierowana smażony</b> 100g/ <b>ryba</b> -mintaj, sól, pieprz, bułka tarta- <b>pszenica, jaja</b> , olej rzepakowy/ <b>ziemniaki</b> 200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, <b>kompot wieloowocowy</b> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem 50g/ser biały- <b>mleko</b> , sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, kefir- <b>mleko</b> , koper/, <b>rzodkiewka</b> 40g, <b>pomidor</b> 60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2172,5kcal ; Białko ogółem 68,8, T: 70,0g,; W: 326,3g; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 29,20g, Sód 4859,2mg	

**\*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.**