

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.06.2026 – piątek

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/., masło prawdziwe 15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Banan1szt</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabielały400ml/buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna,olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, kotlet rybny pieczony100g/mintaj-ryba, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, fasolka szparagowa100g/fasolka szparagowa, sól, masło-mleko, bułka tarta-pszenica/ kompot wieloowocowy250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka jarzynowa150g/marchew, seler, pietruszka, jaja, ziemniaki, ogórek kiszony, kukurydza kons., majonez-gorczyca, jaja, sól, pieprz, musztarda-gorczyca/, pomidor80g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2493,7kcal ; Białko ogółem 70,30, T: 76,7g,; W: 392,7; Błonnik 34,5g; kw. tłuszczowe nasycone 31,30g, Sód 5419,40mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabielały400ml/buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna,olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ pulpet rybny gotowany100g/mintaj-ryba, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy150ml/marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, sól, pieprz/ warzywa gotowane200g/marchew, seler, brokuł, kalafior, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka jarzynowa150g/marchew, seler, pietruszka, jaja, ziemniaki, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/, pomidor80g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2818,9kcal ; Białko ogółem 83,60, T: 64,0g,; W: 499,30g; Błonnik 34,0g; kw. tłuszczowe nasycone 30,80g, Sód 5591,5mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ owies, mleko /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1szt/17,5g// mleko /, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-</u> żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/
II Śniadanie	<u>jogurt nat</u> 1szt /180g/ mleko /
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny</u> 400ml/buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna ,olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ <u>pulpet rybny gotowany</u> 100g/mintaj- ryba , sól, pieprz, jaja , bułka- pszenica /, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos śmietanowy</u> 150ml/marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna , śmietana- mleko , olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>warzywa gotowane</u> 200g/marchew, seler , brokuł, kalafior, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/cukier 2g, jabłka, porzeczką, truskawka/
Podwieczorek	wafle ryżowe30g/ sezam /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ mleko /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/marchew, seler , pietruszka, jaja , ziemniaki, sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata czarna</u> , cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3042,4kcal ; Białko ogółem 93,9, T: 68,7g.; W: 534,5g; Błonnik 35,2g; kw. tłuszczowe nasycone 33,1g, Sód 5704,90mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ owies, mleko /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1szt/17,5g// mleko /, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-</u> żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny</u> 400ml/buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna ,olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ <u>pulpet rybny gotowany</u> 100g/mintaj- ryba , sól, pieprz, jaja , bułka- pszenica /, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos śmietanowy</u> 150ml/marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna , śmietana- mleko , olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>warzywa gotowane</u> 200g/marchew, seler , brokuł, kalafior, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/cukier 2g, jabłka, porzeczką, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15G/ mleko /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/marchew, seler , pietruszka, jaja , ziemniaki, sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata czarna</u> , cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2725,7kcal ; Białko ogółem 83,40, T: 53,7g.; W: 499,10g; Błonnik 34,0g; kw. tłuszczowe nasycone 18,2g, Sód 5608,0mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ <u>owies, mleko</u> /, <u>ser żółty</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>serek topiony</u> 1szt/17,5g// <u>mleko</u> /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko</u> , /	11
II Śniadanie	<u>jogurt nat</u> 1szt /180g/ / <u>mleko</u> /	1
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny</u> 400ml/ <u>buraki</u> , <u>koper</u> , <u>kwasek cytrynowy</u> , <u>liść laurowy</u> , <u>marchew</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>pieprz</u> , <u>pietruszk</u> a, <u>por</u> , <u>seler</u> , <u>sól</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>ziele angielskie</u> , <u>ziemniaki</u> , <u>majeranek</u> / <u>pulpet rybny gotowany</u> 100g/ <u>mintaj-ryba</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>jaja</u> , <u>bułka-pszemica</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , <u>sól</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> /, <u>sos śmietanowy</u> 150ml/ <u>marchew</u> , <u>pietruszk</u> a, <u>seler</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> / <u>warzywa gotowane</u> 200g/ <u>marchew</u> , <u>seler</u> , <u>brokuł</u> , <u>kalafior</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , <u>truskawka</u> /	13
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ <u>sezam</u> /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ <u>mleko</u> /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ <u>marchew</u> , <u>seler</u> , <u>pietruszk</u> a, <u>jaja</u> , <u>ziemniaki</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna</u> , /	8
RAZEM		35
Wartości odżywcze: E: 2509,8kcal ; Białko ogółem 94,90, T: 79,4g,; W: 367,10g; Błonnik 38,0g; kw. tłuszczowe nasycone 42,0g, Sód 5664,20mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 250ml/ <u>owies, mleko</u> /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1szt/17,5g// <u>mleko</u> /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny</u> 250ml/ <u>buraki</u> , <u>cukier</u> , <u>koper</u> , <u>kwasek cytrynowy</u> , <u>liść laurowy</u> , <u>marchew</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>pieprz</u> , <u>pietruszk</u> a, <u>por</u> , <u>seler</u> , <u>sól</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>ziele angielskie</u> , <u>ziemniaki</u> , <u>majeranek</u> / <u>pulpet rybny gotowany</u> 80g/ <u>mintaj-ryba</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>jaja</u> , <u>bułka-pszemica</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , <u>sól</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> /, <u>sos śmietanowy</u> 100ml/ <u>marchew</u> , <u>pietruszk</u> a, <u>seler</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> / <u>warzywa gotowane</u> 150g/ <u>marchew</u> , <u>seler</u> , <u>brokuł</u> , <u>kalafior</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , <u>truskawka</u> /
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15G/ <u>mleko</u> /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ <u>marchew</u> , <u>seler</u> , <u>pietruszk</u> a, <u>jaja</u> , <u>ziemniaki</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna</u> , <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 1897,0kcal ; Białko ogółem 56,80, T: 49,4g,; W: 317,00g; Błonnik 29,2g; kw. tłuszczowe nasycone 22,90g, Sód 3912,40mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, serek topiony2szt/35g/mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>jogurt nat1szt /180g/ /mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna,olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ pulpet rybny gotowany100g/mintaj-ryba, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy150ml/marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, sól, pieprz/ warzywa gotowane200g/marchew, seler, brokuł, kalafior, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka jarzynowa200g/marchew, seler, pietruszka, jaja, ziemniaki, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3102,1kcal ; Białko ogółem 101,60, T: 70,9g,; W: 541,20g; Błonnik 35,9g; kw. tłuszczowe nasycone 35,30g, Sód 5703,50mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/., masło prawdziwe 15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna,olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, kotlet rybny pieczony100g/mintaj-ryba, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, fasolka szparagowa100g/fasolka szparagowa, sól, masło-mleko, bułka tarta-pszenica/ kompot wieloowocowy250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka jarzynowa150g/marchew, seler, pietruszka, jaja, ziemniaki, ogórek kiszony, kukurydza kons., majonez-gorczyca, jaja, sól, pieprz, musztarda-gorczyca/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2493,7kcal ; Białko ogółem 70,30, T: 76,7g,; W: 392,70g; Błonnik 34,5g; kw. tłuszczowe nasycone 31,30g, Sód 5419,40mg	

**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.*