

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.06.2026-sobota

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>jajko2szt</u> , <u>ogórek gruntowy80g</u> , <u>sałata20g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , <u>cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa krupnik 400ml/kasza jęczmienna</u> , marchew, pietruszka, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>bigos250g/kapusta kiszona</u> , kapusta biała, cebula, boczek surowy, kielbasa zwyczajna- soja , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, konc.pom/ <u>ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>kompot wieloowocowy250ml/.</u> , <u>cukier2g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>mielonka tyrolska45g/soja/</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, <u>cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2106,4kcal ; Białko ogółem 61,70, T: 78,4g.; W: 279,9; Błonnik 21,9g; kw. tłuszczowe nasycone 32,10g, Sód 3364,70mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>jajko 2szt</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>sałata20g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna</u> , marchew, pietruszka, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>pulpet ryżowy gotowany100g/jaja</u> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , <u>bułka-pszenuca/</u> , <u>sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko</u> , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , /, <u>ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>brokuł100g</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> , <u>cukier5g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>parówka2szt/110g//soja/</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>ketchup20g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, <u>cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2900,9kcal ; Białko ogółem 91,0, T: 99,4g.; W: 427,0; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 39,30g, Sód 7741,90mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, jajko 2szt, pomidor80g, sałata20g, <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko ,cukier10g/
II Śniadanie	<u>Kisiel 200g</u> /kisiel, cukier/
Obiad	<u>Zupa krupnik400ml</u> / kasza jęczmienna , marchew, pietruszka, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>pulpet ryżowy gotowany100g</u> / jaja , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka- pszenica /, <u>sos pomidorowy150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , /, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>brokuł100g</u> , kompot wieloowocowy250ml/, cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>soczek ow.1szt</u> /200ml/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>parówka2szt/110g</u> // soja /, pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2996,8kcal ; Białko ogółem 91,10, T: 95,5g,; W: 450,4; Błonnik 24,1g; kw. tłuszczowe nasycone 39,40g, Sód 7761,0mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, jajko 2szt, pomidor80g, sałata20g, <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko ,cukier10g/
Obiad	<u>Zupa krupnik400ml</u> / kasza jęczmienna , marchew, pietruszka, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>pulpet ryżowy gotowany100g</u> / jaja , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka- pszenica /, <u>sos pomidorowy150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , /, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>brokuł100g</u> , kompot wieloowocowy250ml/, cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>szynka z drobiu45g</u> / soja /, pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2541,8kcal ; Białko ogółem 85,90, T: 64,8g,; W: 421,9; Błonnik 23,8g; kw. tłuszczowe nasycone 18,20g, Sód 7396,30mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g /mleko/, jajko 2szt, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko./</u>	7
II Śniadanie	<u>Kisiel b/c 200g</u>	0,2
Obiad	<u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, pieprz czarny, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, pulpet ryżowy gotowany100g/jaja, ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka-pszenica/,sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, /, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, brokuł100g, kompot wieloowocowy250ml/, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	15
Podwieczorek	<u>Kefir150ml,/mleko/</u>	0,7
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka2szt/110g//soja/, pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml, /herbata czarna, /</u>	7
	RAZEM	30
Wartości odżywcze: E: 2414,7kcal ; Białko ogółem 83,70, T: 100,7g,; W: 303,1; Błonnik 27,3g; kw. tłuszczowe nasycone 40,50g, Sód 7341,80mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, jajko 2szt, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, pieprz czarny, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, pulpet ryżowy gotowany100g/jaja, ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka-pszenica/,sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, /, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, brokuł100g, kompot wieloowocowy250ml/, cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, parówka1szt/55g//soja/, pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1841,3kcal ; Białko ogółem 62,70, T: 70,7g,; W: 248,3; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 27,10g, Sód 5836,30mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , jajko 2szt, polędwica dr.30g/ soja / pomidor80g, sałata20g, <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko ,cukier10g/
II Śniadanie	Kefir150ml/ mleko /
Obiad	Zupa krupnik400ml/ kasza jęczmienna , marchew, pietruszka, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>pulpet ryżowy gotowany100g</u> / jaja , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka- pszenica /, <u>sos pomidorowy150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , /, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>brokuł100g</u> , kompot wieloowocowy250ml/, cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	soczek ow.1szt /200ml/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>parówka2szt/110g</u> / soja /, pomidor100g, ketchup20g, <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3052,8kcal ; Białko ogółem 102,5, T: 99,6g,; W: 445,0; Błonnik 24,1g; kw. tłuszczowe nasycone 41,20g, Sód 8025,30mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywopszenno-żytnie120g</u> / żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, jajko 2szt, <u>ogórek gruntowy100g</u> , sałata20g, <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko ,cukier10g/
Obiad	Zupa krupnik 400ml/ kasza jęczmienna , marchew, pietruszka, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>kotlet ziemniaczany smażony200g</u> /ziemniaki, jajko , cebula, bułka tarta- pszenica , mąka pszenna , olej rzepakowy sól, pieprz/ <u>brokuł100g</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g</u> / żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>hummus50g</u> , pomidor100g, <u>herbata 250ml</u> , /herbata, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2006,7kcal ; Białko ogółem 54,20, T: 76,6g,; W: 282,5; Błonnik 21,3g; kw. tłuszczowe nasycone 26,1g, Sód 3688,90mg	

**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.*