

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.06.2026-poniedziałek

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

## Dieta ogólna

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /cukier, sól, jaja, mąka pszenna, mleko/, pasztet dr.50g /soja/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa fasolowa 400ml/ , majeranek, por, liść laurowy, mąka pszenna, śmietana-mleko, seler, fasola jaś, pietruszka, ziele angielskie, , pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, marchew, sól, , cebula, ziemniaki/, kopytka leniwe200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszenna, sól/, jogurt nat100ml /mleko/ marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe 15g /mleko/, pasta z jajek z ziołami50g/ pieprz czarny, jaja, sól, pietruszka, majonez-gorczyca, jaja/, ogórek gruntowy100g, herbata 250ml, herbata czarna, cukier10g/</u>

**Wartości odżywcze:** E: 2240,4kcal ; Białko ogółem 88,10, T: 73,6g.; W: 319,3; Błonnik 25,4g;  
kw. tłuszczowe nasycone 34,60g, Sód 4265,0mg

## Dieta lekkostrawna

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g /mleko/, zacierka na mleku300ml /cukier, sól, jaja, mąka pszenna, mleko/, pasztet dr 50g/soja/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, , koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/, pulpet gotowany100g/jaja, mięso drobiowe, bułka-pszenica, sól, pieprz/, sos koperkowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, seler, koper/, ryż200g, warzywa gotowane200g/kalafior, brokuł, marchew, pietruszka, seler/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z jajek z ziołami50g/ pieprz czarny, jaja, sól, pietruszka, kefir-mleko,/, pomidor100g, herbata250ml,./herbata czarna, cukier10g/</u>

**Wartości odżywcze:** E: 2848,1kcal ; Białko ogółem 90,80, T: 83,9g.; W: 452,4; Błonnik 26,6g;  
kw. tłuszczowe nasycone 33,80g, Sód 6181,6mg

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g /mleko/</u> , <u>zacierka na mleku 300ml</u> /cukier, sól, <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna, mleko</b> /, <u>pasztet dr 50g/soja/</u> , <u>pomidor 100g</u> , <u>jabłko gotowane 1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa-</u> <b>żyto, jęczmień</b> , cukier 10g, <b>mleko</b> /
<b>II Śniadanie</b>	<u>kisiel 200ml</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml/</u> olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, majeranek, , koper, <b>mąka pszenna</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b> , ziemniaki, marchew/, <u>pulpet gotowany 100g/jaja</u> , mięso drobiowe, bułka- <b>pszenica</b> , sól, pieprz/, <u>sos koperkowy 100ml/mąka pszenna</u> , śmietana- <b>mleko</b> , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koper/, <u>ryż 200g</u> , <u>warzywa gotowane 200g/kalafior, brokuł, marchew, pietruszka, seler/</u> <u>kompot wieloowocowy 250ml.</u> / cukier 2g, jabłka, porzeczką, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	<u>sok pomidorowy 150ml,</u>
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15G/mleko/</u> , <u>pasta z jajek z ziołami 50g/</u> pieprz czarny, <b>jaja</b> , sól, pietruszka, kefir- <b>mleko</b> /, pomidor 100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2906,5kcal ; Białko ogółem 91,40, T: 84,3g.; W: 465,9; Błonnik 27,1g; kw. tłuszczowe nasycone 33,80g, Sód 6294,20mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło roślinne 15g /mleko/</u> , <u>zacierka na mleku 300ml</u> /cukier, sól, <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna, mleko</b> /, <u>szynka z drobiu 45g/soja/</u> , pomidor 100g, <u>jabłko gotowane 1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa-</u> <b>żyto, jęczmień</b> , cukier 10g, <b>mleko</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml/</u> olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, majeranek, , koper, <b>mąka pszenna</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b> , ziemniaki, marchew/, <u>pulpet gotowany 100g/jaja</u> , mięso drobiowe, bułka- <b>pszenica</b> , sól, pieprz/, <u>sos koperkowy 100ml/mąka pszenna</u> , śmietana- <b>mleko</b> , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koper/, <u>ryż 200g</u> , <u>warzywa gotowane 200g/kalafior, brokuł, marchew, pietruszka, seler/</u> <u>kompot wieloowocowy 250ml.</u> / cukier 2g, jabłka, porzeczką, truskawka/
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło roślinne 15G/mleko/</u> , <u>pasta z jajek z ziołami 50g/</u> pieprz czarny, <b>jaja</b> , sól, pietruszka, kefir- <b>mleko</b> /, pomidor 100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2717,8kcal ; Białko ogółem 95,40, T: 68,5g.; W: 448,9; Błonnik 26,2g; kw. tłuszczowe nasycone 19,70g, Sód 6175,30mg	

### *Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g / <u>mleko</u> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml /cukier, sól, <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna, mleko</b> /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> /	12
<b>II Śniadanie</b>	kisiel200ml	0,2
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/ olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, majeranek, , koper, <b>mąka pszenna</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b> , ziemniaki, marchew/, <u>pulpet gotowany</u> 100g/ <b>jaja</b> , mięso drobiowe, bułka- <b>pszenica</b> , sól, pieprz/, <u>sos koperkowy</u> 100ml/mąka <b>pszenna</b> , śmietana- <b>mleko</b> , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koper/, <u>ryż</u> 200g, <u>warzywa gotowane</u> 200g/kalafior, brokuł, marchew, pietruszka, <b>seler</b> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml. / jabłka, porzeczka, truskawka/	13
<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/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ <u>mleko</u> /, <u>pasta z jajek z ziołami</u> 50g/ pieprz czarny, <b>jaja</b> , sól, pietruszka, kefir- <b>mleko</b> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna./	6
<b>RAZEM</b>		<b>33</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2412,3kcal ; Białko ogółem 81,20, T: 85,3g.; W: 340,9; Błonnik 33,8g; kw. tłuszczowe nasycone 33,60g, Sód 5724,5mg		

### *Dieta o obniżonej wartości energetycznej*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g / <u>mleko</u> /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, cukier</b> 10g, <b>mleko</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/ olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, majeranek, , koper, <b>mąka pszenna</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b> , ziemniaki, marchew/, <u>pulpet gotowany</u> 100g/ <b>jaja</b> , mięso drobiowe, bułka- <b>pszenica</b> , sól, pieprz/, <u>sos koperkowy</u> 100ml/mąka <b>pszenna</b> , śmietana- <b>mleko</b> , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koper/, <u>ryż</u> 200g, <u>warzywa gotowane</u> 150g/kalafior, brokuł, marchew, pietruszka, <b>seler</b> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml. / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15G/ <u>mleko</u> /, <u>pasta z jajek z ziołami</u> 50g/ pieprz czarny, <b>jaja</b> , sól, pietruszka, kefir- <b>mleko</b> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1803,1kcal ; Białko ogółem 59,0, T: 58,6g.; W: 270,5; Błonnik 24,6g; kw. tłuszczowe nasycone 15,40g, Sód 3718,20mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g /mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300ml /cukier, sól, jaja, mąka pszenna, mleko/</u> , <u>pasztet dr 50g/soja/</u> , <u>szynka z drobiu30g/soja/</u> <u>pomidor100g, jabłko1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Serek wiejski120g/mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/</u> olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, majeranek, , koper, <b>mąka pszenna</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, <b>seler</b> , ziemniaki, marchew/, <u>pulpet gotowany100g/jaja</u> , mięso drobiowe, bułka- <b>pszenica</b> , sól, pieprz/, <u>sos koperkowy100ml/mąka pszenna</u> , śmietana- <b>mleko</b> , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koper/, <u>ryż200g, warzywa gotowane200g/kalafior, brokuł, marchew, pietruszka, seler/</u> <u>kompot wieloowocowy250ml.</u> / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciasteczka owsiane30g/pszenica, jęczmień, żyto, owies/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>pasta z jajek z ziołami100g/</u> pieprz czarny, <b>jaja</b> , sól, pietruszka, kefir- <b>mleko</b> ,/, pomidor100g, herbata250ml.,/herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3228,1kcal ; Białko ogółem 121,1, T: 95,7g.; W: 476,9; Błonnik 30,5g; kw. tłuszczowe nasycone 39,50g, Sód 7355,00mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300ml /cukier, sól, jaja, mąka pszenna, mleko/</u> , <u>kabanosy roślinne50g, /soja/</u> , <u>pomidor100g, jabłko1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/</u> , <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa fasolowa 400ml/</u> , majeranek, por, liść laurowy, mąka <b>pszenna</b> , śmietana- <b>mleko</b> , <b>seler</b> , fasola jaś, pietruszka, ziele angielskie, , pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, marchew, sól, , cebula, ziemniaki/, <u>kopytka leniwe200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszenna, sól/</u> , <u>jogurt nat100ml /mleko/</u> <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/</u> <u>kompot wieloowocowy250ml.</u> / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/</u> , <u>masło prawdziwe 15g /mleko/</u> , <u>pasta z jajek z ziołami50g/</u> pieprz czarny, <b>jaja</b> , sól, pietruszka, majonez- <b>gorczyca, jaja/</b> , <u>ogórek gruntowy100g, herbata 250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2164,4kcal ; Białko ogółem 85,0, T: 68,1g.; W: 316,0; Błonnik 25,1g; kw. tłuszczowe nasycone 32,90g, Sód 3954,0mg	

**\*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.**