

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.06.2026- piątek

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/ ,płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/ marmolada wieloowcowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/ pomidor100g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ mąka pszenna, sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/_ kompot wieloowocowy250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczką, jabłką/,</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z jaj ze szczypiorkiem50g/jaja, sól, pieprz, szczypior, majonez-gorzycyca,jaja/sałata20g, pomidor80g, herbata czarna 250ml,/herbata, cukier10g./</u>
Wartości odżywcze: E: 2216,4kcal ; Białko ogółem 78,30, T: 66,1g.; W: 332,7; Błonnik 20,6g; kw. tłuszczowe nasycone 35,0g, Sód 3739,8mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/ ,płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/ marmolada wieloowcowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ mąka pszenna, sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/_ kompot wieloowocowy250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczką, jabłką/,</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z jaj z koperkiem50g/jaja, sól, pieprz, koper, jogurt nat.-mleko/, sałata20g, pomidor80g, herbata czarna 250ml,/herbata, cukier10g./</u>
Wartości odżywcze: E: 2701,2kcal ; Białko ogółem 91,50, T: 69,0g.; W: 441,1; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 35,4g, Sód 4317,4ml	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/ ,płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/ marmolada wieloowcowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/, pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Suchary50g/pszenica, żyto/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ mąka pszenna, sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/_ kompot wieloowocowy250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczką, jabłką/,</u>
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy150ml</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z jaj z koperkiem50g/jaja, sól, pieprz, koper, jogurt nat.-mleko/, sałata20g, pomidor80g, herbata czarna 250ml,/herbata, cukier10g./</u>
Wartości odżywcze: E: 2909,2kcal ; Białko ogółem 98,50, T: 74,0g.; W: 474,7; Błonnik 21,9g; kw. tłuszczowe nasycone 37,6g, Sód 4413,9mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/., masło roślinne 15g/mleko/ ,płatki kukurydziane na mleku 300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/ marmolada wieloowcowa 60g, serek topiony 1szt/17,5g//mleko/, pomidor 100g, jabłko gotowane 1szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml/,kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/
Obiad	Zupa jarzynowa 400ml/ mąka pszena, sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, gzika 150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/_ kompot wieloowocowy 250ml /, cukier 5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,
Kolacja	Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, pasta z jaj z koperkiem 50g/jaja, sól, pieprz, koper, jogurt nat.-mleko/, sałata 20g, pomidor 80g, herbata czarna 250ml/,herbata, cukier 10g,/
Wartości odżywcze: E: 2608,1kcal ; Białko ogółem 91,30, T: 58,6g.; W: 440,9; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 22,8g, Sód 4333,9mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/ ,płatki kukurydziane na mleku 300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/ ser żółty 50g/mleko/, serek topiony 1szt/17,5g//mleko/ pomidor 100g, jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml/,kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko,/	12
II Śniadanie	Suchary 50g/pszenica, żyto/	3
Obiad	Zupa jarzynowa 400ml/ mąka pszena, sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, gzika 150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/_ kompot wieloowocowy 250ml /,truskawki, porzeczka, jabłka/,	10
Podwieczorek	Sok pomidorowy 150ml	0,2
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z jaj z koperkiem 50g/jaja, sól, pieprz, koper, jogurt nat.-mleko/, sałata 20g, pomidor 80g, herbata czarna 250ml/,herbata,./	6
RAZEM		31
Wartości odżywcze: E: 2376,7kcal ; Białko ogółem 99,60, T: 84,8g.; W: 307,9; Błonnik 24,7g; kw. tłuszczowe nasycone 46,5g, Sód 4373,2mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/., masło roślinne 15g/mleko/ ,płatki kukurydziane na mleku 250ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/ marmolada wieloowcowa 60g, serek topiony 1szt/17,5g//mleko/ jabłko 1szt/100g/, pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml/,kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/
Obiad	Zupa jarzynowa 250ml/ mąka pszena, sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, gzika 150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/_ kompot wieloowocowy 250ml /, cukier 5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, pasta z jaj z koperkiem 50g/jaja, sól, pieprz, koper, jogurt nat.-mleko/, sałata 20g, pomidor 80g, herbata czarna 250ml/,herbata, cukier 10g,/
Wartości odżywcze: E: 1808,6kcal ; Białko ogółem 71,20, T: 51,2g.; W: 269,0; Błonnik 19,2g; kw. tłuszczowe nasycone 21,3g, Sód 2939,7mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /. , <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko / , <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko / <u>marmolada wieloowcowa</u> 60g, <u>ser żółty</u> 30g/ mleko / <u>serek topiony</u> 1szt/17,5g// mleko / <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/, <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy</u> 1szt150g/ mleko /
Obiad	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ mąka pszenna , sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana- mleko , pietruszka, seler , pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, <u>gzika</u> 150g/ <u>ser biały</u> - mleko , śmietana- mleko , sól, <u>pieprz</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, <u>jogurt nat.</u> - mleko / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ sezam /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z jaj z koperkiem</u> 100g/ jaja , sól, pieprz, koper, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata czarna</u> 250ml/, <u>herbata, cukier</u> 10g,/
Wartości odżywcze: E: 3021,8kcal ; Białko ogółem 108,2, T: 86,0g.; W: 466,2; Błonnik 22,6g; kw. tłuszczowe nasycone 43,2g, Sód 5057,1mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /. , <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko / , <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko / <u>marmolada wieloowcowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1szt/17,5g// mleko / <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 jarzynowa</u> 400ml/ mąka pszenna , sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana- mleko , pietruszka, seler , pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, <u>gzika</u> 150g/ <u>ser biały</u> - mleko , śmietana- mleko , sól, <u>pieprz</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, <u>jogurt nat.</u> - mleko / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z jaj ze szczypiorkiem</u> 50g/ jaja , sól, pieprz, szczypior, majonez- gorczyca,jaja /sałata20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata czarna</u> 250ml/, <u>herbata, cukier</u> 10g,/
Wartości odżywcze: E: 2216,4kcal ; Białko ogółem 78,3, T: 66,1g.; W: 332,7; Błonnik 20,6g; kw. tłuszczowe nasycone 35,0g, Sód 3739,8mg	

****substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione***

****dokładny skład produktów nie sporządzonych na kuchni (m.in. wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa, masła, smarowania, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na***