

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.06.2026-sobota

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/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Banan1szt</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/ seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-<b>mleko</b>, sól/,<u>fasolka po bretońsku250g/fasola jaś, boczek, kielbasa zwyczajna-<b>soja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy konc.pom., cebula, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, sól/,<u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat-<b>mleko</b>/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, polędwica dr.45g/<b>soja</b>/, ogórek gruntowy80g, sałata20g, <u>herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g</u></u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2139,8kcal ; Białko ogółem 84,5, T: 63,9g.; W: 329,4; Błonnik 34,3g; kw. tłuszczowe nasycone 28,20g, Sód 6438,4mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/ seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-<b>mleko</b>, sól/,<u>zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, seler, marchew, olej rzepakowy,<b>jaja</b>, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-<b>mleko</b>/, <u>sos jarzynowy150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana-<b>mleko</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy/,buraczki z jabłkiem150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica dr.45g/<b>soja</b>/, pomidor100g, sałata20g, <u>herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2472,3kcal ; Białko ogółem 81,2, T: 73,1g.; W: 391,8; Błonnik 24,5g; kw. tłuszczowe nasycone 27,40g, Sód 6108,9mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>kisiel200ml,</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/ seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-<b>mleko</b>, sól/,<u>zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, seler, marchew, olej rzepakowy,<b>jaja</b>, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-<b>mleko</b>/, <u>sos jarzynowy150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana-<b>mleko</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy/,buraczki z jabłkiem150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Chrupki kukurydziane20g,</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica dr.45g/<b>soja</b>/, pomidor80g, sałata20g, <u>herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2618,2kcal ; Białko ogółem 83,5; T: 73,9g.; W: 424,2; Błonnik 26,4g; kw. tłuszczowe nasycone 27,60g, Sód 6125,2mg	

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>serek kanapkowy</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier</u> 10g/
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały400ml/ <u>seler</u> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 100g/mięso wieprzowe, <u>seler</u> , marchew, olej rzepakowy, <b>jaja</b> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos jarzynowy</u> 150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy/,buraczki z jabłkiem150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, polędwica dr.45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2379,1kcal ; Białko ogółem 81,0, T: 62,8g,; W: 391,6; Błonnik 24,5g; kw. tłuszczowe nasycone 14,80g, Sód 6125,4mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>serek kanapkowy</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , /	8
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kisiel b/c</u> 200ml.	0.2
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały400ml/ <u>seler</u> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 100g/mięso wieprzowe, <u>seler</u> , marchew, olej rzepakowy, <b>jaja</b> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos jarzynowy</u> 150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy/,buraczki z jabłkiem150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ , jabłka, porzeczka, truskawka/	11
<b>Podwieczorek</b>	<u>Chrupki kukurydziane</u> 20g	2
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, polędwica dr.45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna/	6
<b>RAZEM</b>		<b>27</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2005,6kcal ; Białko ogółem 71,1, T: 71,0g,; W: 280,9; Błonnik 29,8g; kw. tłuszczowe nasycone 26,90g, Sód 5652,0mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>serek kanapkowy</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier</u> 10g/	
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały250ml/ <u>seler</u> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 80g/mięso wieprzowe, <u>seler</u> , marchew, olej rzepakowy, <b>jaja</b> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos jarzynowy</u> 100ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy/,buraczki z jabłkiem150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 5g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, polędwica dr.45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1581,1kcal ; Białko ogółem 57,7, T: 55,4g,; W: 222,3; Błonnik 21,8g; kw. tłuszczowe nasycone 19,0g, Sód 4543,8mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, hummus50g, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>kisiel200ml.</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/ seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz zielony, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko, sól/,zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, seler, marchew, olej rzepakowy,jaja, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos jarzynowy150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy/,buraczki z jabłkiem150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ kompot wielowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Jogurt nat1szt/150g/mleko/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica dr.90g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2828,4kcal ; Białko ogółem 101,7, T: 90,9g.; W: 421,9; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 30,80g, Sód 6563,3mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, ser żółty50g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/ seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz zielony, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko, sól/,kotlet z soczewicy pieczony100g/soczewica, cebula, marchew, czosnek, jajko, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos jarzynowy150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy/,buraczki z jabłkiem150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ kompot wielowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kabanoski roślinne50g/soja/, ogórek gruntowy80g sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2112,2kcal ; Białko ogółem 62,7, T: 75,2g.; W: 304,9; Błonnik 27,9g; kw. tłuszczowe nasycone 33,60g, Sód 5253,8mg	

**\*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), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale**