

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.05.2026-środa

**Dla szpitala psychiatrycznego: masło20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g**

### *Dieta ogólna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor60g, rzodkiewka45g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	wafelek1szt/ <u>pszenica/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka <b>pszenna</b>, marchew, pietruszka, śmietana-<b>mleko</b>, sól, <b>seler</b>, ziemniaki kwasak cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>kotlet mielony smażony100g/mięso wieprzowe, jaja, sól, pieprz, bułka tarta-<b>pszenica</b>, bułka-<b>pszenica</b>, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-<b>mleko</b>/, surówka z kiszzonej kapusty150g/kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier, pieprz, jabłko/ <u>kompot wieloowocowy250ml.,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, polędwica dr45g/soja/, sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2356,5kcal ; Białko ogółem 75,3, T: 97,0g,; W: 311,4; Błonnik 25,3g; kw. tłuszczowe nasycone 35,4g, Sód 4808,9mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka <b>pszenna</b>, marchew, pietruszka, śmietana-<b>mleko</b>, sól, <b>seler</b>, ziemniaki kwasak cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>pulpet got.100g/mięso drobiowe, jaja, bułka-<b>pszenica</b>, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>sos jarzynowy150ml/marchew, pietruszka, <b>seler</b>, sól, pieprz, mąka <b>pszenna</b>, śmietana-<b>mleko</b>, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-<b>mleko</b>/, brokuł150g., kompot wieloowocowy250ml.,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, polędwica dr45g/soja/, sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2733,5kcal ; Białko ogółem 94,6, T: 80,0g,; W: 430,1; Błonnik 27,4g; kw. tłuszczowe nasycone 32,7g, Sód 5589,6mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>budyń200ml,/budyń, mleko, cukier</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka <b>pszenna</b>, marchew, pietruszka, śmietana-<b>mleko</b>, sól, <b>seler</b>, ziemniaki kwas cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>pulpet got.100g/mięso drobiowe, <b>jaja</b>, bułka-<b>pszenica</b>, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>sos jarzynowy150ml/marchew, pietruszka, <b>seler</b>, sól, pieprz, mąka <b>pszenna</b>, śmietana-<b>mleko</b>, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-<b>mleko</b>/, <u>brokuł150g., kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u></u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>wafle ryżowe30g /sezam/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, poledwica dr45g/soja/, sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2987,0kcal ; Białko ogółem 103,7; T: 87,8g,; W: 466,7; Błonnik 28,6g; kw. tłuszczowe nasycone 36,9g, Sód 5680,2mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka <b>pszenna</b>, marchew, pietruszka, śmietana-<b>mleko</b>, sól, <b>seler</b>, ziemniaki kwas cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>pulpet got.80g/mięso drobiowe, <b>jaja</b>, bułka-<b>pszenica</b>, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>sos jarzynowy100ml/marchew, pietruszka, <b>seler</b>, sól, pieprz, mąka <b>pszenna</b>, śmietana-<b>mleko</b>, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-<b>mleko</b>/, <u>brokuł150g., kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, poledwica dr45g/soja/, sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2552,2kcal ; Białko ogółem 90,3; T: 63,9g,; W: 424,1; Błonnik 26,7g; kw. tłuszczowe nasycone 19,0g, Sód 5175,9mg	

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,</u> <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor60g,</u> <u>jabłko1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko/</u>	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>budyń b/c200ml /mleko, budyń/</u>	0,3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej</u> <u>rzepakowy, ocet, mąka pszenna, marchew, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler,</u> <u>ziemniaki kwas cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, pulpet got.100g/mięso</u> <u>drobiowe, jaja, bułka-pszennica, sól, pieprz, olej rzepakowy/, sos</u> <u>jarzynowy150ml/marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz, mąka pszenna, śmietana-</u> <u>mleko, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/,</u> <u>brokuł150g., kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	12
<b>Podwieczorek</b>	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /,</u> <u>połędwica dr45g/soja/, sałata20g,pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna,/</u>	6
<b>RAZEM</b>		<b>31</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2295,5kcal ; Białko ogółem 85,2, T: 78,5g,; W: 324,0; Błonnik 31,9g; kw. tłuszczowe nasycone 32,5g, Sód 5117,1mg		

**Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, pasztet</u> <u>dr50g/soja, jaja/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień,</u> <u>mleko, cukier10g/</u>	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieany250ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy,</u> <u>ocet, mąka pszenna, marchew, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, ziemniaki kwas</u> <u>cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, pulpet got.80g/mięso drobiowe, jaja, bułka-</u> <u>pszennica, sól, pieprz, olej rzepakowy/, sos jarzynowy100ml/marchew, pietruszka, seler, sól,</u> <u>pieprz, mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól,</u> <u>jogurt nat.-mleko/, brokuł100g., kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka,</u> <u>truskawki/</u>	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /,</u> <u>połędwica dr45g/soja/, sałata20g,pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1582,7kcal ; Białko ogółem 55,1, T: 58,4g,; W: 217,6; Błonnik 20,9g; kw. tłuszczowe nasycone 22,0g, Sód 4298,7mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, hummus50g/sezam/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>budyń200ml./budyń, mleko, cukier/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka <b>pszenna</b>, marchew, pietruszka, śmietana-<b>mleko</b>, sól, <b>seler</b>, ziemniaki kwas cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>pulpet got.100g/mięso drobiowe, <b>jaja</b>, bułka-<b>pszenna</b>, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>sos jarzynowy150ml/marchew, pietruszka, <b>seler</b>, sól, pieprz, mąka <b>pszenna</b>, śmietana-<b>mleko</b>, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-<b>mleko</b>/, <u>brokuł150g., kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u></u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>wafle ryżowe30g /sezam/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, <u>połędwica dr90g/soja/, <u>sałata20g,pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u></u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3195,9kcal ; Białko ogółem 116,4, T: 101,9g,; W: 473,2; Błonnik 29,6g; kw. tłuszczowe nasycone 38,1g, Sód 6004,5mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko /,ser biały z pietruszką50g/ser biały-<b>mleko</b>, kefir-<b>mleko</b>, pietruszka, sól, pieprz/, <u>pomidor60g, rzodkiewka45g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u></u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka <b>pszenna</b>, marchew, pietruszka, śmietana-<b>mleko</b>, sól, <b>seler</b>, ziemniaki kwas cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>jajko sadzone 2szt/<b>jaja</b>, olej rzepakowy, sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy150ml/marchew, pietruszka, <b>seler</b>, sól, pieprz, mąka <b>pszenna</b>, śmietana-<b>mleko</b>, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-<b>mleko</b>/, <u>surówka z kiszanej kapusty150g/kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier, pieprz, jabłko/ <u>kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15g/ <b>mleko</b> /, <u>kabanoski roślinne50g/soja/, <u>sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u></u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2172,1kcal ; Białko ogółem 70,8, T: 78,1g,; W: 314,1; Błonnik 25,9g; kw. tłuszczowe nasycone 32,3g, Sód 5579,2mg	

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