

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.05.2026-sobota

Dla szpitala psychiatrycznego: masło20, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g

### *Dieta ogólna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, polędwica dr.45g/soja/ , rzodkiewka45g, 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 barszcz biały400ml/mąka pszena, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, , marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/, bigos 250g /kapusta biała., kapusta kiszona, majeranek, olej rzepakowy, konc.pom., kiełbasa zwyczajna, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, boczek wędzony/, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /,sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, jaja, majonez-gorczyca,jaja, jogurt nat-mleko. polędwica dr.-soja, kukurydza, marchew, seler, cebula, sól, pieprz, musztarda-gorczyca/,sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

**Wartości odżywcze:** E: 2050,9kcal ; Białko ogółem 64,5, T: 70,1g,; W: 301,4; Błonnik 25,5g;  
kw. tłuszczowe nasycone 27,0g, Sód 4317,4mg

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, polędwica dr.45g/soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/mąka pszena, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, , marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/, pulpet got.100g/mięso drobiowe, jaja , bułka-pszenica, sól, pieprz, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos jarzynowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, seler, pietruszka, marchew, sól, pieprz/, marchewka z jabłkiem150g/sól, pieprz czarny, marchew, olej rzepakowy, kwasek, jabłka, cukier, /, kompot wieloowocowy250ml/ cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2sz/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/ mleko /sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, jaja, , jogurt nat-mleko, polędwica dr.-soja, marchew, seler, sól, pieprz/, sałata20g, pomidor60g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

**Wartości odżywcze:** E: 2641,1kcal ; Białko ogółem 86,3, T: 71,3g,; W: 432,1; Błonnik 27,8g;  
kw. tłuszczowe nasycone 28,4g, Sód 6057,2mg

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> ./, <u>masło prawdziwe 15g/ mleko /</u> , polędwica dr. 45g/ <b>soja</b> /, pomidor 60g, <u>jabłko gotowane 1szt/100g/</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń 200ml./mleko/</u>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały 400ml/mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, , marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/, <u>pulpet got. 100g/mięso drobiowe, <b>jaja</b> , bułka-<b>pszenica</b>, sól, pieprz, olej rzepakowy/</u> , <u>ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-<b>mleko</b>/</u> , <u>sos jarzynowy 150ml/śmietana-<b>mleko</b>, mąka <b>pszenna</b>, <b>seler</b>, pietruszka, marchew, sól, pieprz/</u> , <u>marchewka z jabłkiem 150g/sól, pieprz czarny, marchew, olej rzepakowy, kwasek, jabłka, cukier, /</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml/ cukier 2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>sok pomidorowy 150ml,</u>
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2sz/110g/ <b>żyto, pszenica</b> ./, <u>masło prawdziwe 15G/ mleko /sałatka makaronowa 150g/makaron-<b>pszenica</b>, <b>jaja</b> , jogurt nat-<b>mleko</b>, polędwica dr.-<b>soja</b>, marchew, <b>seler</b>, sól, pieprz/</u> , <u>sałata 20g, pomidor 60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2788,2kcal ; Białko ogółem 93,4, T: 78,3g,; W: 445,9; Błonnik 28,4g; kw. tłuszczowe nasycone 32,4g, Sód 6244,3mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> ./, <u>masło roślinne 15g/ mleko /</u> , polędwica dr. 45g/ <b>soja</b> /, pomidor 60g, <u>jabłko gotowane 1szt/100g/</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały 400ml/mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, , marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/, <u>pulpet got. 100g/mięso drobiowe, <b>jaja</b> , bułka-<b>pszenica</b>, sól, pieprz, olej rzepakowy/</u> , <u>ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-<b>mleko</b>/</u> , <u>sos jarzynowy 100ml/śmietana-<b>mleko</b>, mąka <b>pszenna</b>, <b>seler</b>, pietruszka, marchew, sól, pieprz/</u> , <u>marchewka z jabłkiem 150g/sól, pieprz czarny, marchew, olej rzepakowy, kwasek, jabłka, cukier, /</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml/ cukier 2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2sz/110g/ <b>żyto, pszenica</b> ./, <u>masło roślinne 15G/ mleko /sałatka makaronowa 150g/makaron-<b>pszenica</b>, <b>jaja</b> , jogurt nat-<b>mleko</b>, polędwica dr.-<b>soja</b>, marchew, <b>seler</b>, sól, pieprz/</u> , <u>sałata 20g, pomidor 60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2496,2kcal ; Białko ogółem 85,4, T: 57,2g,; W: 427,6; Błonnik 27,2g; kw. tłuszczowe nasycone 15,3g, Sód 5748,5mg	

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, polędwica dr.45g/soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,/</u>	8
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń b/c 200ml/mleko/</u>	0,3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/mąka pszenna, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, , marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/, pulpet got.100g/mięso drobiowe, jaja , bułka-pszenica, sól, pieprz, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos jarzynowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, seler, pietruszka, marchew, sól, pieprz/, marchewka z jabłkiem150g/sól, pieprz czarny, marchew, olej rzepakowy, kwasek, jabłka/, kompot wieloowocowy250ml/ jabłka, truskawki, porzeczka/</u>	12
<b>Podwieczorek</b>	<u>sok pomidorowy150ml</u>	0,2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/ mleko /sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, jaja, , jogurt nat-mleko, polędwica dr.-soja, marchew, seler, sól, pieprz/, sałata20g, pomidor60g, herbata250ml/herbata czarna, /</u>	10
<b>RAZEM</b>		<b>31</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2096,1kcal ; Białko ogółem 74,9, T: 69,0g,; W: 303,2; Błonnik 31,8g; kw. tłuszczowe nasycone 28,0g, Sód 5681,2mg		

**Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/ mleko /, polędwica dr.45g/soja/, pomidor30g,kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały250ml/mąka pszenna, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, , marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/, pulpet got.80g/mięso drobiowe, jaja , bułka-pszenica, sól, pieprz, olej rzepakowy/, ziemniaki120g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos jarzynowy100ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, seler, pietruszka, marchew, sól, pieprz/, marchewka z jabłkiem150g/sól, pieprz czarny, marchew, olej rzepakowy, kwasek, jabłka, cukier, /, kompot wieloowocowy250ml/ cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/ mleko /sałatka makaronowa100g/makaron-pszenica, jaja, , jogurt nat-mleko, polędwica dr.-soja, marchew, seler, sól, pieprz/, sałata20g, pomidor30g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1562,9kcal ; Białko ogółem 54,1, T: 51,5g,; W: 226,8; Błonnik 21,2g; kw. tłuszczowe nasycone 15,0g, Sód 4368,0mg		

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> ./, <u>masło prawdziwe 15g/ mleko /</u> , polędwica dr. 90g/ <b>soja</b> /, pomidor 60g, jabłko 1szt/100g/, <u>kawa z mlekiem 250ml</u> ./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>budyń 200ml /mleko/</u>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały 400ml/mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, , marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziółowy/, <u>pulpet got. 100g</u> /mięso drobiowe, <b>jaja</b> , bułka- <b>pszenica</b> , sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki 200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos jarzynowy 150ml</u> /śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , <b>seler</b> , pietruszka, marchew, sól, pieprz/, <u>marchewka z jabłkiem 150g</u> /sól, pieprz czarny, marchew, olej rzepakowy, kwasek, jabłko, cukier, /, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> / cukier 2g, jabłko, truskawki, porzeczka/
<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> sałatka makaronowa 200g/makaron- <b>pszenica, jaja</b> , jogurt nat- <b>mleko</b> , polędwica dr.- <b>soja</b> , marchew, <b>seler</b> , sól, pieprz/, <u>sałata 20g, pomidor 60g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2894,1kcal ; Białko ogółem 106,7, T: 81,7g.; W: 454,6; Błonnik 28,1g; kw. tłuszczowe nasycone 33,7g, Sód 6721,6mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe 15g/mleko /</u> , <u>kabanoski roślinne 50g/soja</u> /, pomidor 60g, jabłko 1szt/100g/ ,kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały 400ml/mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, , marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziółowy/, <u>kopytka leniwe 200g</u> /ser biały- <b>mleko, jaja</b> , mąka <b>pszenna</b> , sól/, <u>jogurt nat. 100ml/mleko</u> / marchewka z jabłkiem 150g/sól, pieprz czarny, marchew, olej rzepakowy, kwasek, jabłko, cukier, /, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> / cukier 2g, jabłko, truskawki, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe 15g/ mleko</u> ./, <u>hummus 50g/sezam</u> / <u>sałata 20g, pomidor 60g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1830,2kcal ; Białko ogółem 63,3, T: 63,7g.; W: 257,4; Błonnik 20,1g; kw. tłuszczowe nasycone 27,6g, Sód 2578,4mg	

*\*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 każdym Oddziale.*