

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.05.2026-wtorek

**Dla szpitala psychiatrycznego: masło prawdziwe20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g**

<i>Dieta ogólna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszena, mleko, cukier,,sól/ polędwica z kurczaka45g/soja/, ogórek gruntowy30g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>ciasteczka kruche30g /pszenica,jaja/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/ pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziółowy, śmietana-mleko, cebula,,ryż, konc.pom., seler//,kaszanka pieczona z cebulką150g/kaszanka-kasza jęczmienna, olej rzepakowy, cebula/ ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól ,ziemniaki/, surówka z kapusty kiszonej150g/cukier, sól, pieprz cebula, jabłka, kapusta kiszona, olej rzepakowy, por, marchew/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-jaja, pszenica, marchew, kukurydza kons., polędwica-soja, seler, pietruszka, majonez-jaja, gorczyca/, kielki10g., pomidor60g , herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2526,2kcal ; Białko ogółem 81,9, T: 90,1g,; W: 356,6; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 34,5g, Sód 6503,6mg	

<i>Dieta łatwostrawna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszena, mleko, cukier,,sól/ polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/ pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziółowy, śmietana-mleko, cebula,,ryż, konc.pom., seler//,, zraz z warzywami gotowany100g/majeranek, mięso mielone, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica, marchew, pietruszka, seler /, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszena, olej rzepakowy, /, ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwasek cytrynowy/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-jaja, pszenica, marchew, polędwica-soja, seler, pietruszka, jogurt nat.-mleko/, pomidor60g, kielki10g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2943,0kcal ; Białko ogółem 98,6, T: 79,8g,; W: 474,0; Błonnik 26,1g; kw. tłuszczowe nasycone 33,0g, Sód 7665,7mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszenna, mleko, cukier,,sól/ polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g,sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>ciasteczka kruche30g /pszenica,jaja/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/ pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, cebula,,ryż, konc.pom., seler//,, zraz z warzywami gotowany100g/majeranek, mięso mielone, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica, marchew, pietruszka, seler /, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy, /, ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszenna, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwas cytrynowy/, kompot wielowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy150ml</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-jaja, pszenica, marchew, polędwica-soja, seler, pietruszka, jogurt nat.-mleko/, pomidor60g, kielki10g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3055,9kcal ; Białko ogółem 101,4, T: 83,7g.; W: 496,8; Błonnik 26,8g; kw. tłuszczowe nasycone 34,6g, Sód 7762,4mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło roślinne 15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszenna, mleko, cukier,,sól/ polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g,sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/ pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, cebula,,ryż, konc.pom., seler//,, zraz z warzywami gotowany100g/majeranek, mięso mielone, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica, marchew, pietruszka, seler /, sos pietruszkowy100ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy, /, ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszenna, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwas cytrynowy/, kompot wielowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/,masło roślinne15G/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-jaja, pszenica, marchew, polędwica-soja, seler, pietruszka, jogurt nat.-mleko/, pomidor60g, kielki10g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2808,1kcal ; Białko ogółem 97,7, T: 66,7g.; W: 469,9; Błonnik 25,7g; kw. tłuszczowe nasycone 19,9g, Sód 7359,9mg	

### *Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300ml /jaja</u> , mąka <b>pszenna</b> , <b>mleko</b> , cukier,,sól/ <u>połędwica z kurczaka45g/soja/</u> , <u>pomidor60g,sałata20g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, /</u>	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>jabłko 1szt /100g/</u>	1
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/</u> pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , cebula,,ryż, konc.pom., <b>seler//</b> , <u>zraz z warzywami gotowany100g/majeranek</u> , mięso mielone, <b>jaja</b> , sól, pieprz czarny, bułka- <b>pszenna</b> , marchew, pietruszka, <b>seler /</b> , <u>sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, /, <u>ziemniaki200g/śmietana-mleko</u> , sól, ziemniaki/, <u>buraki gotowane200g/sól</u> , burak, mąka <b>pszenna</b> , cukier, pieprz śmietana- <b>mleko</b> , kwasek cytrynowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml./jabłka</u> , porzeczka, truskawki/	13
<b>Podwieczorek</b>	<u>sok pomidorowy150ml</u>	0,2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15G/mleko/</u> , <u>sałatka makaronowa150g/makaron-jaja, pszenica</u> , marchew, <u>połędwica-soja, seler</u> , pietruszka, jogurt nat.- <b>mleko/</b> , <u>pomidor60g, kielki10g, herbata 250ml./herbata czarna, /</u>	10
<b>RAZEM</b>		<b>35</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2413,4kcal ; Białko ogółem 86,9, T: 77,5g.; W: 350,7; Błonnik 31,5g; kw. tłuszczowe nasycone 32,4g, Sód 7290,1mg		

### *Dieta o obniżonej wartości energetycznej*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g//żyto, pszenica/.</u> , <u>masło roślinne 15g/mleko/</u> , <u>połędwica z kurczaka45g/soja/</u> , <u>pomidor60g,sałata20g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z ryżem250ml/</u> pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , cebula,,ryż, konc.pom., <b>seler//</b> , <u>zraz z warzywami gotowany100g/majeranek</u> , mięso mielone, <b>jaja</b> , sól, pieprz czarny, bułka- <b>pszenna</b> , marchew, pietruszka, <b>seler /</b> , <u>sos pietruszkowy100ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, /, <u>ziemniaki200g/śmietana-mleko</u> , sól, ziemniaki/, <u>buraki gotowane150g/sól</u> , burak, mąka <b>pszenna</b> , cukier, pieprz śmietana- <b>mleko</b> , kwasek cytrynowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> , cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15G/mleko/</u> , <u>sałatka makaronowa150g/makaron-jaja, pszenica</u> , marchew, <u>połędwica-soja, seler</u> , pietruszka, jogurt nat.- <b>mleko/</b> , <u>pomidor60g, kielki10g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1837,1kcal ; Białko ogółem 67,3, T: 50,9g.; W: 283,3; Błonnik 24,2g; kw. tłuszczowe nasycone 13,6g, Sód 5173,3mg	

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, zacierka na mleku 300ml / <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna, mleko</b> , cukier, sól/ polędwica z kurczaka 90g/ <b>soja</b> /, pomidor 60g, sałata 20g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/
<b>II Śniadanie</b>	jabłko 1 szt./100g/
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/ pietruszka, sól, marchew, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , cebula, ryż, konc.pom., <b>seler</b> /, <u>zraz z warzywami gotowany</u> 100g/majeranek, mięso mielone, <b>jaja</b> , sól, pieprz czarny, bułka- <b>pszenica</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> /, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/śmietana- <b>mleko</b> , sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, /, <u>ziemniaki</u> 200g/śmietana- <b>mleko</b> , sól, ziemniaki/, <u>buraki gotowane</u> 200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b> , cukier, pieprz śmietana- <b>mleko</b> , kwas cytrynowy/, <u>kompot wielowocowy</u> 250ml./, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
<b>Podwieczorek</b>	sok pomidorowy 150ml,
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g// <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15G/ <b>mleko</b> /, sałatka makaronowa 200g/makaron- <b>jaja, pszenica</b> , marchew, polędwica- <b>soja, seler</b> , pietruszka, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, pomidor 60g, kiełki 10g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3091,5kcal ; Białko ogółem 112,6, T: 83,7g,; W: 492,6; Błonnik 27,9g; kw. tłuszczowe nasycone 34,3g, Sód 8239,7mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, zacierka na mleku 300ml / <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna, mleko</b> , cukier, sól/ pasta z ciecierzycy z koperkiem 50g/ ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, <u>ogórek gruntowy</u> 30g, sałata 20g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/ pietruszka, sól, marchew, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , cebula, ryż, konc.pom., <b>seler</b> /, / <u>placki ziemniaczane smażone</u> 200g/ziemniaki, <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy/, śmietana 100ml/ <b>mleko</b> / surówka z kapusty kiszonej 150g/cukier, sól, pieprz cebula, jabłka, kapusta kiszona, olej rzepakowy, por, marchew/, <u>kompot wielowocowy</u> 250ml./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, <u>konserwa rybna/ryba</u> /, pomidor 60g, kiełki 10g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2285,0kcal ; Białko ogółem 61,0, T: 88,4g,; W: 315,6; Błonnik 19,6g; kw. tłuszczowe nasycone 37,4g, Sód 4338,3mg	

*\*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.*