

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.06.2026 -wtorek

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

<i>Dieta ogólna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/</u> , kasza kukurydziana na <u>mleku300ml</u> , <u>połędwica z warzywami45g/soja/</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>,kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień</u> , cukier10g, <u>mleko/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>ciasteczka kruche30g</u> / <u>pszenica,jaja/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Barszcz czerwony zabieleny400ml/mąka pszenna</u> , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <u>mleko</u> , pietruszka, <u>seler</u> , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, <u>jaja</u> , sól, pieprz, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>w sosie własnym150ml./liść laurowy marchew</u> , mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana- <u>mleko</u> , ziele angielskie/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <u>mleko/</u> , <u>kapusta zasmażana150g/kapusta biała</u> , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana- <u>mleko</u> , mąka <u>pszenna</u> , koper, majeranek, kwasek cytrynowy, cebula, sól, <u>pieprz/kompot wieloowocowy250ml./cukier2g</u> , porzeczka, truskawka, jabłka, /
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>pasta z jaj ze szczypiorkiem50g/jaja</u> , sól, pieprz, majonez- <u>gorczyca, jaja/</u> , <u>sałata20g, ogórek gruntowy80g.</u> , <u>herbata 250ml/cukier10g</u> , herbata czarna/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2255,38kcal ; Białko ogółem 71,90, T: 84,3g,; W: 313,6g; Błonnik 25,60g; kw. tłuszczowe nasycone 33,40g, Sód 5376,60m	

<i>Dieta łatwostrawna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>połędwica z warzywami45g/soja/</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto jęczmień</u> , <u>mleko</u> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Barszcz czerwony zabieleny400ml/mąka pszenna</u> , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <u>mleko</u> , pietruszka, <u>seler</u> , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, <u>jaja</u> , sól, pieprz, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <u>mleko/</u> , <u>sos koperkowy150ml/mąka pszenna</u> , sól, pieprz, koper, śmietana- <u>mleko</u> , marchew, pietruszka, <u>seler/ brokuł150g</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>pasta z jaj z koperkiem50g/jaja</u> , sól, pieprz, jogurt nat- <u>mleko</u> , koper/, <u>sałata20g, pomidor80g.</u> , <u>herbata 250ml/cukier10g</u> , herbata czarna/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2709,10kcal ; Białko ogółem 87,10, T: 82,0g,; W: 425,60g; Błonnik 27,90g; kw. tłuszczowe nasycone 33,20g, Sód 7894,0mg	

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>pszenica, żyto</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku 300ml</u> , <u>połędwica z warzywami 45g/soja</u> /, jabłko gotowane 1szt/100g/, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>ciasteczka kruche 30g</u> / <b>pszenica, jaja</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Barszcz czerwony zabieleny 400ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony 100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, <b>jaja</b> , sól, pieprz, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos koperkowy 150ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, koper, śmietana- <b>mleko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> / <u>brokuł 150g</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	Soczek owocowy/200ml/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g</u> // <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasta z jaj z koperkiem 50g/jaja</u> , sól, pieprz, jogurt nat- <b>mleko</b> , koper/, <u>sałata 20g</u> , <u>pomidor 80g</u> ., <u>herbata 250ml</u> /cukier 10g, herbata czarna/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2859,50kcal ; Białko ogółem 89,50, T: 85,6g.; W: 458,20g; Błonnik 28,30g; kw. tłuszczowe nasycone 34,70g, Sód 7897,3mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>pszenica, żyto</b> /, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku 300ml</u> , <u>połędwica z warzywami 45g/soja</u> /, jabłko gotowane 1szt/100g/, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/
<b>Obiad</b>	<u>Barszcz czerwony zabieleny 400ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony 100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, <b>jaja</b> , sól, pieprz, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos koperkowy 100ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, koper, śmietana- <b>mleko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> / <u>brokuł 150g</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g</u> // <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>pasta z jaj z koperkiem 50g/jaja</u> , sól, pieprz, jogurt nat- <b>mleko</b> , koper/, <u>sałata 20g</u> , <u>pomidor 80g</u> ., <u>herbata 250ml</u> /cukier 10g, herbata czarna/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2582,30kcal ; Białko ogółem 84,30, T: 65,3g.; W: 425,10g; Błonnik 27,70g; kw. tłuszczowe nasycone 20,10g, Sód 7816,60mg	

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ <b>pszenica, żyto</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku 300ml</u> , <u>połudwica z warzywami 45g/soja</u> /, jabłko 1 szt/100g/, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto jęczmień, mleko</b> , /	12
<b>II Śniadanie</b>	<u>Pieczywo chrupkie żytnie 30g/żyto</u> /	2
<b>Obiad</b>	<u>Barszcz czerwony zabieleny 400ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony 100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, <b>jaja</b> , sól, pieprz, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos koperkowy 150ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, koper, śmietana- <b>mleko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> / <u>brokuł 150g</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> /, jabłka, porzeczka, truskawka/	11
<b>Podwieczorek</b>	<u>Kefir 150ml/ mleko</u> /	1
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g//żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasta z jaj z koperkiem 50g/jaja</u> , sól, pieprz, jogurt nat- <b>mleko</b> , koper/, <u>sałata 20g</u> , <u>pomidor 80g</u> , <u>herbata 250ml</u> / herbata czarna/	6
<b>RAZEM</b>		<b>32</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2323,6kcal ; Białko ogółem 82,50, T: 82,4g,; W: 321,60g; Błonnik 31,20g; kw. tłuszczowe nasycone 34,30g, Sód 7477,90mg		

**Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/pszenica, żyto</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>połudwica z warzywami 45g/soja</u> /, jabłko 1 szt/100g/, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto jęczmień, mleko</b> , <u>cukier 10g</u> /	
<b>Obiad</b>	<u>Barszcz czerwony zabieleny 400ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony 100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, <b>jaja</b> , sól, pieprz, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos koperkowy 100ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, koper, śmietana- <b>mleko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> / <u>brokuł 150g</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> /, <u>cukier 2g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g//żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasta z białek jaj z koperkiem 50g/jaja</u> , sól, pieprz, jogurt nat- <b>mleko</b> , koper/, <u>sałata 20g</u> , <u>pomidor 80g</u> , <u>herbata 250ml</u> /cukier 10g, herbata czarna/	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2000,70kcal ; Białko ogółem 63,80, T: 71,6g,; W: 282,10g; Błonnik 25,20g; kw. tłuszczowe nasycone 28,30g, Sód 6859,20mg		

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>pszenica, żyto</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku 300ml</u> , <u>połędwica z warzywami 90g/soja</u> /, jabłko 1szt/100g/, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>ciasteczka owsiane 30g</u> / <b>pszenica, żyto, jęczmień, owies, mleko</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Barszcz czerwony zabieleny 400ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony 100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, <b>jaja</b> , sól, pieprz, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos koperkowy 150ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, koper, śmietana- <b>mleko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> / <u>brokuł 150g</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> /, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	Kefir 150ml/ <b>mleko</b> /
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g// <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasta z jaj z koperkiem 100g/jaja</u> , sól, pieprz, jogurt nat- <b>mleko</b> , koper/, <u>sałata 20g</u> , <u>pomidor 80g</u> ., <u>herbata 250ml</u> /cukier 10g, herbata czarna/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3084,20kcal ; Białko ogółem 104,70, T: 101,9g,; W: 455,60g; Błonnik 31,80g; kw. tłuszczowe nasycone 38,8, Sód 9167,60mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica</u> /. , <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku 300ml</u> , <u>kabanoski roślinne 50g/soja</u> /, <u>jabłko 1szt/100g</u> /, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa, cukier 10g, <b>mleko</b> /,
<b>Obiad</b>	<u>Barszcz czerwony zabieleny 400ml</u> /mąka <b>pszenna</b> , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>naleśniki smażone 2szt</u> /mąka <b>pszenna, mleko, jaja</b> , olej rzepakowy, dżem wieloowocowy, ser biały- <b>mleko</b> , <u>cukier waniliowy</u> /, <u>sos truskawkowy 150ml</u> /truskawka, cukier, śmietana- <b>mleko</b> / <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./cukier 2g, porzeczka, truskawka, jabłka, /
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g//żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g/jaja</u> , sól, pieprz, <u>majonez-gorczyca, jaja</u> /, <u>sałata 20g</u> , <u>ogórek gruntowy 80g</u> ., <u>herbata 250ml</u> /cukier 10g, herbata czarna/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2322,4kcal ; Białko ogółem 62,70, T: 84,0g,; W: 337,30g; Błonnik 21,60g; kw. tłuszczowe nasycone 34,40g, Sód 2589,40mg	

*\*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, smarowania, masła, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.*