

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.06.2026-środa

Dla szpitala psychiatrycznego: masło 20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g, kopytka250g

### *Dieta ogólna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/, pasztet dr50g/soja/ sałata 20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa szczawiowa z ryżem400ml/ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, , pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka <b>pszenna, seler</b>, sól, ocet, , śmietana-<b>mleko</b>, szczaw/<u>, kotlet pożarski pieczony100g/majeranek, mięso drobiowe, <b>jaja</b>, sól, pieprz czarny, bułka-<b>pszenica</b>,olej rzepakowy/<u>, ziemniaki200g/jogurt nat.-<b>mleko</b>, sól, ziemniaki/ <u>marchew z selerem150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, seler, sól, marchew, / kompot wieloowocowy250ml/cukier2g, kwasek, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2280,8kcal ; Białko ogółem 75,30, T: 82,5g,; W: 319,60g; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 32,70g, Sód 3986,70mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/<b>pszenica, mleko/</b>, pasztet dr50g/soja/, sałata20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień</b>, cukier10g, <b>mleko/</b></u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka <b>pszenna, seler</b>, sól, ocet, śmietana-<b>mleko</b>, szczaw/ <u>kopytka leniwe200g/ser biały-<b>mleko, jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, sól/<u>, jogurt nat100ml/<b>mleko/</b>, marchewka z selerem150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, seler, sól, marchew, /, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g jabłko1szt/100g/,herbata250ml/,herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2560,6kcal ; Białko ogółem 97,10, T: 68,2g,; W: 400,40g; Błonnik 22,20g; kw. tłuszczowe nasycone 34,10g, Sód 3789,50mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, pasztet dr 50g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń 200ml/budyń, cukier, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem 400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka pszenna, seler, sól, ocet, śmietana-mleko, szczaw/ kopytka leniwe 200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszenna, sól/, jogurt nat 100ml/mleko/, marchewka z selerem 150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, seler, sól, marchew, /, kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, , jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Wafle ryżowe 30g/sezam/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, serek kanapkowy 50g/mleko/, pomidor 100g jabłko pieczone 1szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2814,7kcal ; Białko ogółem 106,20, T: 76,0g,; W: 440,7g; Błonnik 23,40g; kw. tłuszczowe nasycone 38,30g, Sód 3880,10mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, pasztet dr 50g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem 400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka pszenna, seler, sól, ocet, śmietana-mleko, szczaw/ kopytka leniwe 200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszenna, sól/, jogurt nat 100ml/mleko/, marchewka z selerem 150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, seler, sól, marchew, /, kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, , jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, serek kanapkowy 50g/mleko/, pomidor 100g jabłko pieczone 1szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2467,5kcal ; Białko ogółem 96,90, T: 57,8g,; W: 403,20g; Błonnik 22,60g; kw. tłuszczowe nasycone 21,40g, Sód 3787,60mg	

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, paszтет dr50g/soja/, sałata20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	10
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń b/c 200ml/budyń, mleko, /</u>	0,3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwas cytrynowy, marchew, mąka pszena, seler, sól, ocet, śmietana-mleko, szczaw/ kopytka leniwe200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszena, sól/, jogurt nat100ml/mleko/, marchewka z selerem150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, seler, sól, marchew, /, kompot wieloowocowy250ml,/, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	9
<b>Podwieczorek</b>	<u>sok pomidorowy150ml,</u>	0,1
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g jabłko1szt/100g/,herbata250ml/,herbata czarna, /</u>	7
<b>RAZEM</b>		26
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2015,6kcal ; Białko ogółem 85,7, T: 66,0g,; W: 275,20g; Błonnik 26,20g; kw. tłuszczowe nasycone 33,70g, Sód 3413,50mg		

**Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, , paszтет dr50g/soja/, sałata20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwas cytrynowy, marchew, mąka pszena, seler, sól, ocet, śmietana-mleko, szczaw/ kopytka leniwe200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszena, sól/, jogurt nat200ml/mleko/, marchewka z selerem150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, seler, sól, marchew, /, kompot wieloowocowy250ml,/,cukier2g, , jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, ser żółty30g/mleko/ pomidor100g jabłko1szt/100g/,herbata250ml/,herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2023,1kcal ; Białko ogółem 86,80, T: 68,6g,; W: 277,0g; Błonnik 20,9g; kw. tłuszczowe nasycone 36,50g, Sód 3511,60mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, pasztet dr 50g/soja/, poledwica dr 30g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń 200ml./budyń, mleko, cukier/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem 400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka pszena, seler, sól, ocet, śmietana-mleko, szczaw/ kopytka leniwe 200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszena, sól/, jogurt nat 100ml/mleko/, marchewka z jabłkiem 150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, jabłko, sól, marchew, cukier/ , kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, , jabłko, porzeczek, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Wafle ryżowe 30g/sezam/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, serek kanapkowy 50g/mleko/, ser żółty 30g/mleko/ pomidor 100g jabłko 1 szt/100g./herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2957,6kcal ; Białko ogółem 121,30, T: 85,0g,; W: 441,20g; Błonnik 23,40g; kw. tłuszczowe nasycone 44,40g, Sód 4373,10mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, pasztet sojowy 50g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, , kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem 400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka pszena, seler, sól, ocet, śmietana-mleko, szczaw/ kopytka leniwe 200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszena, sól/, jogurt nat 100ml/mleko/, marchewka z jabłkiem 150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, jabłko, sól, marchew, cukier/ , kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, , jabłko, porzeczek, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, serek kanapkowy 50g/mleko/, pomidor 100g jabłko 1 szt/100g./herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2141,1kcal ; Białko ogółem 83,80, T: 72,5g,; W: 295,20g; Błonnik 21,50g; kw. tłuszczowe nasycone 33,30g, Sód 2907,60mg	

***\*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.***