

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.04.2026 – środa

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Soczek owocowy1 szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/ buraki, cukier, koper, kwas cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>risotto350g/</u>, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, <u>sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, / , <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g/ciecierzycy, sól, olej rzepakowy,marchew, seler, pietruszka/, kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2402,5kcal ; Białko ogółem 78,40, T: 87,4g,; W: 361,6; Błonnik 25,8g; kw. tłuszczowe nasycone 38,10g, Sód 3931,2mg

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/,pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/ buraki, cukier, koper, kwas cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>risotto350g/</u>, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, <u>sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, / , <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g/ciecierzycy, sól, olej rzepakowy,marchew, seler, pietruszka/, kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2887,3kcal ; Białko ogółem 91,60, T: 90,3g,; W: 470,0; Błonnik 26,5g; kw. tłuszczowe nasycone 38,40g, Sód 4508,8mg

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/</u> , <u>mielonka tyrolska45g/soja/</u> , <u>pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200ml/budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/</u> buraki, cukier, koper, kwas cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>risotto350g/</u> , ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, <u>sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, /</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłko, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Kefir150ml/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g/ciecierzycy, sól, olej rzepakowy,marchew, seler, pietruszka/</u> , kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3102,4kcal ; Białko ogółem 103,30, T: 100,0g;; W: 489,7; Błonnik 26,5g; kw. tłuszczowe nasycone 44,20g, Sód 4656,4mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/mleko/</u> , <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/</u> , <u>mielonka drobiowa45g/soja/</u> , <u>pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/</u> buraki, cukier, koper, kwas cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>risotto250g/</u> , ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, <u>sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, /</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłko, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/mleko/</u> , <u>pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g/ciecierzycy, sól, olej rzepakowy,marchew, seler, pietruszka/</u> , kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2656,9kcal ; Białko ogółem 88,30, T: 66,7g;; W: 441,1; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 20,30g, Sód 4926,8mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko</u> /, <u>mielonka tyrolska45g/soja</u> /, <u>pomidor60g</u> , <u>sałata20g</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	11
II Śniadanie	<u>Budyń b/c200ml</u> /budyń, mleko , cukier/	0,3
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml</u> / buraki, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>risotto350g</u> /, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, <u>sos pomidorowy150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , / , <u>kompot wieloowocowy250ml</u> /, jabłka, porzeczka, truskawka/	16
Podwieczorek	<u>Kefir150ml</u> / mleko /	0,7
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g</u> /ciecierzyca, sól, olej rzepakowy,marchew, seler , pietruszka/, <u>kielki10g</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>herbata 250ml</u> /herbata czarna, /	7
RAZEM		35
Wartości odżywcze: E: 2410,3kcal ; Białko ogółem 84,80, T: 90,8g,; W: 347,0; Błonnik 29,9g; kw. tłuszczowe nasycone 39,8g, Sód 4093,3mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku250ml/owies, mleko</u> /, <u>mielonka tyrolska45g/soja</u> /, <u>pomidor30g</u> , <u>sałata20g</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny250ml</u> / buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>risotto250g</u> /, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, <u>sos pomidorowy100ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , / , <u>kompot wieloowocowy250ml</u> /, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g</u> /ciecierzyca, sól, olej rzepakowy,marchew, seler , pietruszka/, <u>kielki10g</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>herbata 250ml</u> /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 1763,2kcal ; Białko ogółem 61,80, T: 64,0g,; W: 266,4; Błonnik 22,0g; kw. tłuszczowe nasycone 22,20g, Sód 2890,7mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, mielonka tyrolska90g/soja/,pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200ml/budyń, cukier, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/ buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>risotto350g/</u>, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, <u>sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, / ,<u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Podwieczorek	<u>Kefir150ml/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ciecierzycy z włośzczyzną100g/ciecierzycy, sól, olej rzepakowy,marchew, seler, pietruszka/, kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3167,0kcal ; Białko ogółem 112,40, T: 109,9g,; W: 500,0; Błonnik 29,6g; kw. tłuszczowe nasycone 48,0g, Sód 5059,8mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasta warzywna meksykańska50g/seler, soja, gorczyca/, pomidor60g,sałata20g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/ buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/,<u>naleśniki smażone2szt/cukier, mąka pszenna, jaja, mleko, dżem wieloowocowy, olej rzepakowy, ser biały-mleko/, <u>sos truskawkowy150ml/śmietana-mleko, cukier, truskawki/</u>, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ciecierzycy z włośzczyzną50g/ciecierzycy, sól, olej rzepakowy,marchew, seler, pietruszka/, kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2293,2kcal ; Białko ogółem 60,30, T: 81,8g,; W: 336,6; Błonnik 22,8; kw. tłuszczowe nasycone 34,50g, Sód 2550,3mg	

***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).**