

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.04.2026- piątek

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

### Dieta ogólna

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/ ,płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/ marmolada wieloowcowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/ jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ mąka pszena, sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, makaron200g/pszenica,jaja/, z serem białym 100g/mleko/, sos truskawkowy150ml /śmietana-mleko, truskawki, cukier/, kompot wieloowocowy250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z jaj ze szczypiorkiem50g/jaja, sól, pieprz, szczypior, majonez-gorczyca,jaja/sałata20g, pomidor60g, herbata czarna 250ml,/herbata, cukier10g,/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2449,2kcal ; Białko ogółem 77,80, T: 74,1g,; W: 371,9; Błonnik 19,6g; kw. tłuszczowe nasycone 38,6g, Sód 2577,7mg	

### Dieta lekkostrawna

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/ ,płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/ marmolada wieloowcowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/ jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ mąka pszena, sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, makaron200g/pszenica,jaja/, z serem białym 100g/mleko/, sos truskawkowy150ml /śmietana-mleko, truskawki, cukier/, kompot wieloowocowy250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z jaj z koperkiem50g/jaja, sól, pieprz, koper, jogurt nat.-mleko/, sałata20g, pomidor60g, herbata czarna 250ml,/herbata, cukier10g,/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2918,9kcal ; Białko ogółem 89,70, T: 75,9g,; W: 480,2; Błonnik 20,3g; kw. tłuszczowe nasycone 38,6g, Sód 3528,5mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ <b>pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko</b> / <u>marmolada wieloowcowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1 szt/17,5g// <b>mleko</b> / <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>Suchary</u> 50g/ <b>pszenica, żyto</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ mąka <b>pszenna</b> , sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, <u>makaron</u> 200g/ <b>pszenica,jaja</b> /, z serem białym 100g/ <b>mleko</b> /, <u>sos truskawkowy</u> 150ml / <u>śmietana-<b>mleko</b></u> , truskawki, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy</u> 150ml
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>pasta z jaj z koperkiem</u> 50g/ <b>jaja</b> , sól, pieprz, koper, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata czarna</u> 250ml./herbata, cukier10g./
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3,3kcal ; Białko ogółem 90,40, T: 96,3g,; W: 473,8; Błonnik 20,9g; kw. tłuszczowe nasycone 40,9g, Sód 3625,0mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ <b>pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko</b> / <u>marmolada wieloowcowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1 szt/17,5g// <b>mleko</b> / <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ mąka <b>pszenna</b> , sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, <u>makaron</u> 200g/ <b>pszenica,jaja</b> /, z serem białym 100g/ <b>mleko</b> /, <u>sos truskawkowy</u> 150ml / <u>śmietana-<b>mleko</b></u> , truskawki, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>pasta z jaj z koperkiem</u> 50g/ <b>jaja</b> , sól, pieprz, koper, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata czarna</u> 250ml./herbata, cukier10g./
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2825,7kcal ; Białko ogółem 89,40, T: 65,5g,; W: 480,0; Błonnik 20,3g; kw. tłuszczowe nasycone 26,1g, Sód 3545,0mg	

### *Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/.</u> , masło prawdziwe 15g/mleko/ ,płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/ ser żółty50g/mleko/, serek topiony1szt/17,5g//mleko/ jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko,/	12
<b>II Śniadanie</b>	<u>Suchary50g/pszenica, żyto/</u>	3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ mąka pszenna, sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, makaron200g/pszenica,jaja/, z serem białym 100g/mleko/, sos truskawkowy150ml /śmietana-mleko, truskawki/, kompot wieloowocowy250ml /,truskawki, porzeczka, jabłka/,</u>	13
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy150ml</u>	0,2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/.</u> , masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z jaj z koperkiem50g/jaja, sól, pieprz, koper, jogurt nat.-mleko/, sałata20g, pomidor60g, herbata czarna 250ml,/herbata,./	6
<b>RAZEM</b>		<b>34</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2594,3kcal ; Białko ogółem 97,70, T: 91,7g,; W: 347,0; Błonnik 23,7g; kw. tłuszczowe nasycone 49,8g, Sód 3584,3mg		

### *Dieta o obniżonej wartości energetycznej*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/.</u> , masło roślinne15g/mleko/ ,płatki kukurydziane na mleku250ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/ marmolada wieloowcowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/ jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa250ml/ mąka pszenna, sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, makaron ze serem 250g/pszenica,jaja, mleko/, , sos truskawkowy100ml /śmietana-mleko, truskawki, cukier/, kompot wieloowocowy250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/.</u> , masło roślinne 15g/mleko/, pasta z jaj z koperkiem50g/jaja, sól, pieprz, koper, jogurt nat.-mleko/, sałata20g, pomidor30g, herbata czarna 250ml,/herbata, cukier10g,/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1941,1kcal ; Białko ogółem 59,30, T: 53,9g,; W: 305,9; Błonnik 18,1g; kw. tłuszczowe nasycone 21,9g, Sód 2238,2mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /., <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> / , <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ <b>pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko</b> / <u>marmolada wieloowcowa</u> 60g, <u>ser żółty</u> 30g/ <b>mleko</b> / <u>serek topiony</u> 1szt/17,5g// <b>mleko</b> / <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	Suchary50g/ <b>pszenica, żyto</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ mąka <b>pszenna</b> , sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, <u>makaron</u> 200g/ <b>pszenica,jaja</b> /, z serem białym 100g/ <b>mleko</b> /, <u>sos truskawkowy</u> 150ml / <u>śmietana-<b>mleko</b></u> , truskawki, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy</u> 150ml
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>pasta z jaj z koperkiem</u> 100g/ <b>jaja</b> , sól, pieprz, koper, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata czarna</u> 250ml,/herbata, cukier10g,/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3331,9kcal ; Białko ogółem 111,0, T: 97,0g,; W: 514,9; Błonnik 20,9g; kw. tłuszczowe nasycone 48,5g, Sód 4364,7mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /., <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> / , <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ <b>pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko</b> / <u>marmolada wieloowcowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1szt/17,5g// <b>mleko</b> / <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ mąka <b>pszenna</b> , sól, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, , por, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , pieprz ziołowy, brokuł, kalafior/, <u>makaron</u> 200g/ <b>pszenica,jaja</b> /, z serem białym 100g/ <b>mleko</b> /, <u>sos truskawkowy</u> 150ml / <u>śmietana-<b>mleko</b></u> , truskawki, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml /, cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>pasta z jaj ze szczypiorkiem</u> 50g/ <b>jaja</b> , sól, pieprz, szczypior, majonez- <b>gorczyca,jaja</b> /sałata20g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata czarna</u> 250ml,/herbata, cukier10g,/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2449,2kcal ; Białko ogółem 77,8, T: 74,1g,; W: 371,9; Błonnik 19,6g; kw. tłuszczowe nasycone 38,6g, Sód 2577,7mg	

***\*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***