

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.04.2026-sobota

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

### Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, ser żółty50g/mleko/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Banan1szt</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko, sól/,fasolka po bretońsku250g/fasola jaś, boczek, kielbasa zwyczajna-soja, mąka pszena, olej rzepakowy konc.pom., cebula, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat-mleko/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, polędwica dr.45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g</u>
Wartości odżywcze: E: 2265,9kcal ; Białko ogółem 90,2, T: 75,8g,; W: 328,2; Błonnik 34,2g; kw. tłuszczowe nasycone 36,60g, Sód 6683,4mg	

### Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko, sól/,zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, seler, marchew, olej rzepakowy,jaja, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos jarzynowy150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy/,buraczki z jabłkiem150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica dr.45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2504,9kcal ; Białko ogółem 78,2, T: 78,5g,; W: 390,3; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 29,80g, Sód 6075,4mg	

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

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>kisiel200ml,</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko, sól/,zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, seler, marchew, olej rzepakowy,jaja, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos jarzynowy150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy/,buraczki z jabłkiem150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Chrupki kukurydziane20g,</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica dr.45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2650,8kcal ; Białko ogółem 80,5; T: 79,2g,; W: 422,7; Błonnik 25,8g; kw. tłuszczowe nasycone 29,90g, Sód 6091,8mg	

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>serek kanapkowy</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały</u> 400ml/ <u>seler</u> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 100g/mięso wieprzowe, <u>seler</u> , marchew, olej rzepakowy, <u>jaja</u> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos jarzynowy</u> 150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy/, <u>buraczki z jabłkiem</u> 150g/ <u>buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połędwica dr.</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/

**Wartości odżywcze:** E: 2411,7kcal ; Białko ogółem 78,0, T: 68,1g,; W: 390,1; Błonnik 23,9g;  
kw. tłuszczowe nasycone 17,20g, Sód 6091,9mg

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>serek kanapkowy</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	8
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kisiel b/c</u> 200ml,	0.2
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały</u> 400ml/ <u>seler</u> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 100g/mięso wieprzowe, <u>seler</u> , marchew, olej rzepakowy, <u>jaja</u> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos jarzynowy</u> 150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy/, <u>buraczki z jabłkiem</u> 150g/ <u>buraki, jabłka, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy</u> 250ml./ , jabłka, porzeczka, truskawka/	11
<b>Podwieczorek</b>	<u>Chrupki kukurydziane</u> 20g	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połędwica dr.</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna/</u>	6
<b>RAZEM</b>		<b>27</b>

**Wartości odżywcze:** E: 2078,7kcal ; Białko ogółem 68,1, T: 76,3g,; W: 289,4; Błonnik 29,2g;  
kw. tłuszczowe nasycone 29,30g, Sód 5618,7mg

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>serek kanapkowy</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały</u> 250ml/ <u>seler</u> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 80g/mięso wieprzowe, <u>seler</u> , marchew, olej rzepakowy, <u>jaja</u> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos jarzynowy</u> 100ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy/, <u>buraczki z jabłkiem</u> 150g/ <u>buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połędwica dr.</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/

**Wartości odżywcze:** E: 1724,8kcal ; Białko ogółem 58,7, T: 65,2g,; W: 233,7; Błonnik 21,4g;  
kw. tłuszczowe nasycone 15,90g, Sód 4941,8mg

### ***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> /, serek <u>kanapkowy</u> 50g/ <b>mleko</b> /, <u>hummus</u> 50g, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>kisiel</u> 200ml,
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały</u> 400ml/ <b>seler</b> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 100g/mięso wieprzowe, <b>seler</b> , marchew, olej rzepakowy, <b>jaja</b> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos jarzynowy</u> 150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy/, <u>buraczki z jabłkiem</u> 150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	<u>Jogurt nat</u> 1szt/150g/ <b>mleko</b> /
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, polędwica dr.90g/ <b>soja</b> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2871,0kcal ; Białko ogółem 98,8, T: 96,3g,; W: 420,3; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 33,10g, Sód 6529,9mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>ser żółty</u> 50g/ <b>mleko</b> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały</u> 400ml/ <b>seler</b> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, <u>kotlet z soczewicy pieczony</u> 100g/soczewica, cebula, marchew, czosnek, <b>jajko</b> , bułka tarta- <b>pszenica</b> , olej rzepakowy, sól, pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos jarzynowy</u> 150ml./ sól, pieprz, marchew, seler, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy/, <u>buraczki z jabłkiem</u> 150g/buraki, jabłka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>kabanoski roślinne</u> 50g/ <b>soja</b> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2859,1kcal ; Białko ogółem 86,0, T: 90,9g,; W: 435,3; Błonnik 35,4g; kw. tłuszczowe nasycone 42,70g, Sód 6841,8mg	

***\*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), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale***