

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.04.2026- poniedziałek

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/, szynka parzona 45g/soja/, jajko1szt, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/, babka60g/pszenica, jaja/, banan1szt</u> |
| II Śniadanie Dzieci | Soczek owocowy1szt/200ml/ |
| Obiad | <u>Pomidorowa z ryżem400ml/pietruszką, sól, marchew, olej rzepakowy, pieprz, , śmietana-mleko, cebula, ryż, konc.pom., seler/ <u>udko pieczone120g/kurczak</u>., olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, papryka słodka /, <u>ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u></u> |
| Kolacja | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, parówka1szt/55g/soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier5g/</u> |
| Wartości odżywcze: E: 2536,6kcal ; Białko ogółem 82,0, T: 92,6g.; W: 355,5; Błonnik 22,2g; kw. tłuszczowe nasycone 37,50g, Sód 6222,4mg | |

Dieta lekkostrawna

| | |
|--|--|
| Śniadanie | <u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,szynka parzona45g/soja/, jajko1szt, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/, babka60g/pszenica, jaja/, jabłko 1szt/100g/</u> |
| Obiad | <u>Pomidorowa z ryżem400ml/pietruszką, sól, marchew, olej rzepakowy, pieprz, , śmietana-mleko, cebula, ryż, konc.pom., seler/, <u>udko gotowane120g/kurczak</u>, pieprz czarny, , sól/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u>, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u></u> |
| Kolacja | <u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/,masło prawdziwe15g/mleko/, parówka1szt/55g//soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/</u> |
| Wartości odżywcze: E: 2995,4kcal ; Białko ogółem 95,80, T: 99,4g.; W: 446,9; Błonnik 22,9g; kw. tłuszczowe nasycone 38,30g, Sód 7538,5mg | |

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

| | |
|---|--|
| Śniadanie | <u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,szynka parzona45g/soja/, jajko1szt, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/, babka60g/pszenica, jaja/, jabłko gotowane1szt/100g/</u> |
| II Śniadanie | Soczek owocowy1szt/200ml/ |
| Obiad | <u>Pomidorowa z ryżem400ml/pietruszką, sól, marchew, olej rzepakowy, pieprz, , śmietana-mleko, cebula, ryż, konc.pom., seler/, <u>udko gotowane120g/kurczak</u>, pieprz czarny, , sól/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u>, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u></u> |
| Podwieczorek | Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna , jaja/ |
| Kolacja | <u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/,masło prawdziwe15g/mleko/, parówka1szt/55g//soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/</u> |
| Wartości odżywcze: E: 3145,8kcal ; Białko ogółem 98,20, T: 103,0g.; W: 479,4; Błonnik 23,3g; kw. tłuszczowe nasycone 40,40g, Sód 7541,8mg | |

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

| | |
|--|--|
| Śniadanie | Bułka kajzerka 2szt/ 110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /,szynka parzona45g/ <u>soja</u> /, <u>jajko</u> 1szt, kawa z <u>mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier5g/, <u>babka</u> 60g/ <u>pszenica, jaja</u> /, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/ |
| Obiad | Pomidorowa z ryżem400ml/pietruszką, sól, marchew, olej rzepakowy, pieprz, , <u>śmietana-mleko</u> , cebula, ryż, konc.pom., <u>seler</u> /, <u>udko gotowane</u> 120g/kurczak, pieprz czarny, , sól/, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat- <u>mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/ <u>śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/, <u>sałatka z buraczków na ciepło</u> 200g/buraki, <u>śmietana-mleko</u> , mąka pszenna , cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/ |
| Kolacja | Bułka kajzerka 2szt/110g/ pszenica, żyto /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połędwica dr.</u> 45g// <u>soja</u> /, pomidor60g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/ |
| Wartości odżywcze: E: 2725,7kcal ; Białko ogółem 99,0, T: 69,3g.; W: 442,3; Błonnik 22,3g; kw. tłuszczowe nasycone 19,40g, Sód 7164,4mg | |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

| | | WW |
|--|--|----|
| Śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /,szynka parzona45g/ <u>soja</u> /, <u>jajko</u> 1szt, kawa z <u>mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> /, <u>babka</u> 60g/ <u>pszenica, jaja</u> /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ | 12 |
| II Śniadanie | Kefir150ml/ <u>mleko</u> / | 1 |
| Obiad | Pomidorowa z ryżem400ml/pietruszką, sól, marchew, olej rzepakowy, pieprz, , <u>śmietana-mleko</u> , cebula, ryż, konc.pom., <u>seler</u> /, <u>udko gotowane</u> 120g/kurczak, pieprz czarny, , sól/, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat- <u>mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/ <u>śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/, <u>sałatka z buraczków na ciepło</u> 200g/buraki, <u>śmietana-mleko</u> , mąka pszenna , cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./jabłka, truskawka, porzeczka/ | 13 |
| Podwieczorek | Ciastka b/c30g/mąka pszenna, jaja / | 2 |
| Kolacja | Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>parówka</u> 1szt/55g// <u>soja</u> /, pomidor60g, ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna,/ | 6 |
| RAZEM | | 34 |
| Wartości odżywcze: E: 2626,7kcal ; Białko ogółem 91,20, T: 103,7g.; W: 340,1; Błonnik 30,1g; kw. tłuszczowe nasycone 40,40g, Sód 7122,5mg | | |

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

| | |
|---|--|
| Śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /,szynka parzona45g/ <u>soja</u> /, <u>jajko</u> 1szt, kawa z <u>mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier5g/, <u>babka</u> 50g/ <u>pszenica, jaja</u> /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ |
| Obiad | Pomidorowa z ryżem250ml/pietruszką, sól, marchew, olej rzepakowy, pieprz, , <u>śmietana-mleko</u> , cebula, ryż, konc.pom., <u>seler</u> /, <u>udko gotowane</u> 120g/kurczak, pieprz czarny, , sól/, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat- <u>mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>sos pietruszkowy</u> 100ml/ <u>śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/, <u>sałatka z buraczków na ciepło</u> 150g/buraki, <u>śmietana-mleko</u> , mąka pszenna , cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/ |
| Kolacja | Pieczywo pszenno-żytnie80g/ pszenica, żyto /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>parówka</u> 1szt/55g// <u>soja</u> /, pomidor60g, ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/ |
| Wartości odżywcze: E: 2032,2,4kcal ; Białko ogółem 72,50, T: 84,1g.; W: 254,1; Błonnik 19,9g; kw. tłuszczowe nasycone 30,50g, Sód 5922,3,5mg | |

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

| | |
|---|--|
| Śniadanie | Bułka kajzerka2szt/ 110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /,szynka parzona45g/ soja /, jajko1szt , kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier5g/, <u>babka60g/pszenica, jaja</u> /, <u>jabłko1szt/100g</u> / |
| II Śniadanie | Kefir150ml/ mleko / |
| Obiad | Pomidorowa z ryżem400ml/pietruszka, sól, marchew, olej rzepakowy, pieprz, , <u>śmietana-mleko</u> , cebula, ryż, konc.pom., <u>seler</u> /, <u>udko gotowane120g</u> /kurczak, pieprz czarny, , sól/, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/, <u>sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/, <u>sałatka z buraczków na ciepło200g</u> /buraki, śmietana- mleko , mąka pszenna , cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/ |
| Podwieczorek | Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja / |
| Kolacja | Bułka kajzerka2szt/110g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, parówka1szt/110g// soja /, <u>połędwica dr.30g/soja</u> /, <u>pomidor60g, ketchup20g, herbata250ml</u> ./herbata czarna, cukier5g/ |
| Wartości odżywcze: E: 3205,6kcal ; Białko ogółem 109,80, T: 106,4g,; W: 475,5; Błonnik 23,1g; kw. tłuszczowe nasycone 42,30g, Sód 7538,5mg | |

Dieta wegetariańska

| | |
|--|--|
| Śniadanie | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, smarowanie 15g/ mleko /,kabanoski roślinne50g/ soja /, jajko1szt , humus30g , <u>babka60g/jaj</u> , mąka pszenna /, <u>kawa z mlekiem250ml</u> ./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier5g/, <u>banan1szt</u> |
| Obiad | Pomidorowa z ryżem400ml/pietruszka, sól, marchew, olej rzepakowy, pieprz, , śmietana- mleko , cebula, ryż, konc.pom., <u>seler</u> / , <u>kotlet sojowy smażony100g</u> /kotlety sojowe, jaja , bułka tarta- pszenica , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/, <u>sałatka z buraczków na ciepło200g</u> /buraki, śmietana- mleko , mąka pszenna , cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/ |
| Kolacja | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>ser żółty50g/mleko</u> /, <u>pasta warzywna meksykańska50g/soja, seler, gorczyca</u> /, <u>pomido60g herbata250ml</u> ./herbata czarna, cukier5g/ |
| Wartości odżywcze: E: 2747,9kcal ; Białko ogółem 120,70, T: 82,3g,; W: 393,1; Błonnik 42,3g; kw. tłuszczowe nasycone 35,70g, Sód 5007,8mg | |

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