

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.04.2026- środa

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

<i>Dieta ogólna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/,</u> plátky owsiane na mleku300ml/ <u>owies, mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/, pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>jogurt owocowy1 szt /120g//mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł/, zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, włoszczyzna-seler, brokuł, kalafior/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos śmietanowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka/, kapusta zasmażana200g/kapusta kiszona, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna, koper, majeranek, kwasek cytrynowy, cebula, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z jajek ze szczypiorkiem50g/ jaja, majonez-jaja, gorczyca, sól, pieprz, szczypior/ kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2181,1kcal ; Białko ogółem 73,6, T: 93,9g,; W: 301,1; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 37,90g, Sód 4881,0mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,plátky owsiane na mleku300ml/<u>owies, mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/, pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u></u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł/, zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, włoszczyzna-seler, brokuł, kalafior/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos śmietanowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka/, surówka z marchewki i jabłka150g./marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z jajek z koperkiem50g/ jaja, jogurt nat.-mleko,, sól, pieprz, koper/ kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2602,4kcal ; Białko ogółem 83,8, T: 89,3g,; W: 413,0; Błonnik 26,3g; kw. tłuszczowe nasycone 37,40g, Sód 4823,5mg	

### *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 owsiane na mleku</u> 300ml/ <b>owies, mleko</b> /, <u>mielonka tyrolska</u> 45g/ <b>soja</b> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/, <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 5g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń</u> 200ml/ <u>budyń, mleko</u> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa</u> 400ml/ <u>pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł</u> /, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 100g/ <u>mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, włoszczyzna-seler, brokuł, kalafior</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos śmietanowy</u> 150ml/ <u>mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka</u> /, <u>surówka z marchewki i jabłka</u> 150g./ <u>marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy</u> 250ml./, <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka, porzeczka, truskawka</u> /
<b>Podwieczerek</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 jajek z koperkiem</u> 50g/ <b>jaja</b> , <u>jogurt nat.-mleko,</u> , sól, <u>pieprz, koper/ kielki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2749,5kcal ; Białko ogółem 90,8, T: 96,3g.; W: 426,8; Błonnik 26,9g; kw. tłuszczowe nasycone 41,50g, Sód 5010,6mg	

### *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 owsiane na mleku</u> 300ml/ <b>owies, mleko</b> /, <u>szynka drobiowa</u> 45g/ <b>soja</b> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/, <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 5g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa</u> 400ml/ <u>pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł</u> /, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 100g/ <u>mięso drobiowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, włoszczyzna-seler, brokuł, kalafior</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos śmietanowy</u> 100ml/ <u>mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka</u> /, <u>surówka z marchewki i jabłka</u> 150g./ <u>marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy</u> 250ml./, <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka, porzeczka, truskawka</u> /
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>pasta z jajek z koperkiem</u> 50g/ <b>jaja</b> , <u>jogurt nat.-mleko,</u> , sól, <u>pieprz, koper/ kielki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2509,0kcal ; Białko ogółem 87,8, T: 66,3g.; W: 410,4; Błonnik 26,1g; kw. tłuszczowe nasycone 19,10g, Sód 5148,6mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/, pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń b/c 200ml /budyń, mleko/</u>	0,3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł/, zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, włoszczyzna-seler, brokuł, kalafior/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos śmietanowy150ml/mąka pszena, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka/, surówka z marchewki i jabłka150g./marchew, jabłka,/ kompot wieloowocowy250ml./jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	11
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy150ml</u>	0,2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z jajek z koperkiem50g/ jaja, jogurt nat.-mleko,, sól, pieprz, koper/ kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, /</u>	6
<b>RAZEM</b>		<b>29</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2057,4kcal ; Białko ogółem 72,4, T: 87,0g,; W: 284,1; Błonnik 30,2g; kw. tłuszczowe nasycone 37,0g, Sód 4447,5mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/,płatki owsiane na mleku150ml/owies, mleko/, szynka drobiowa45g/soja/, pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u>	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł/, zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, włoszczyzna-seler, brokuł, kalafior/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos śmietanowy150ml/mąka pszena, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka/, surówka z marchewki i jabłka150g./marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, pasta z jajek z koperkiem50g/ jaja, jogurt nat.-mleko,, sól, pieprz, koper/ kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1737,2kcal ; Białko ogółem 63,0, T: 64,5g,; W: 236,4; Błonnik 23,0g; kw. tłuszczowe nasycone 20,1g, Sód 3843,1mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/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, cukier5g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń200ml/budyń, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł/, <u>zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, włoszczyzna-seler, brokuł, kalafior/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos śmietanowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka/, surówka z marchewki i jabłka150g./marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy150ml</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z jajek z koperkiem100g/ jaja, jogurt nat.-mleko,, sól, pieprz, koper/ kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2841,0kcal ; Białko ogółem 102,5, T: 111,8g,; W: 429,5; Błonnik 26,9g; kw. tłuszczowe nasycone 46,80g, Sód 5481,7mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, paprykarz50g/ryba/. Pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł/, <u>naleśniki z dżemem i serem smażone2szt/ mąka pszenna, mleko, jajko, sól, olej rzepakowy, ser biały-mleko, cukier wanilinowy, dżem/, sos truskawkowy150ml/śmietana-mleko, truskawki, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z jajek ze szczypiorkiem50g/ jaja, majonez-jaja, gorczyca, sól, pieprz, szczypior/ kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2450,7kcal ; Białko ogółem 69,9, T: 94,8g,; W: 339,7; Błonnik 21,7g; kw. tłuszczowe nasycone 36,80g, Sód 2508,6mg	

*\*substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione*

*\*dokładny kład 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.*