

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.04.2026- czwartek

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 prawdziwe15g/mleko/, ryż na mleku300ml/mleko, /, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g, rzodkiewka45g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>banan1szt/200g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pietruszka, zupa jarzynowa-seler, ziemniaki, śmietana-mleko, sól, marchew, por, koper, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, , seler/ , udko pieczone120g/kurczak, sól, pieprz, olej rzepakowy, papryka słodka/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, fasolka szparagowa100g/fasolka , bułka tarta-pszenica, masło-mleko/, kompot wieloowocowy250ml / cukier5g ,truskawki, porzeczk, jabłka/,</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, parówka1szt/55g//soja./, pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g,/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2337,0kcal ; Białko ogółem 80,6, T: 95,3g,; W: 300,1; Błonnik 22,3g; kw. tłuszczowe nasycone 38,8g, Sód 6539,9mg	

### Dieta lekkostrawna

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/.,masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na mleku300ml/mleko, /, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pietruszka, zupa jarzynowa-seler, ziemniaki, śmietana-mleko, sól, marchew, por, koper, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, seler/, udko got.120g/kurczak, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, seler, marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/, kalafior100g, kompot wieloowocowy250ml./ cukier 5g,truskawki, porzeczk, jabłka/,</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, parówka1szt/55g//soja./, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g,/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2788,0kcal ; Białko ogółem 95,1, T: 92,6g,; W: 411,3; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 39,0g, Sód 7511,7mg	

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /.masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, ryż na mleku300ml/ <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10/
<b>II Śniadanie</b>	Soczek owocowy1szt/200ml/
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa400ml/ pietruszka, zupa jarzynowa- <b>seler</b> , ziemniaki, śmietana- <b>mleko</b> , sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna, seler</b> /, <u>udko got.120g/kurczak</u> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos koperkowy150ml/śmietana-<b>mleko</b></u> , mąka <b>pszenna, seler</b> , marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/, kalafior100g, kompot wieloowocowy250ml./ cukier 5g,truskawki, porzeczka, jabłka/
<b>Podwieczorek</b>	ciasteczka kruche30g/ <b>pszenica,jaja</b> /
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, parówka1szt/55g// <b>soja</b> ./, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g,/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2938,4kcal ; Białko ogółem 97,5, T: 96,2g.; W: 443,9; Błonnik 22,5g; kw. tłuszczowe nasycone 40,6g, Sód 7514,9mg	

### *Dieta łatwostrwana z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /.masło roślinne15g/ <b>mleko</b> /, ryż na mleku300ml/ <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10/
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa400ml/ pietruszka, zupa jarzynowa- <b>seler</b> , ziemniaki, śmietana- <b>mleko</b> , sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna, seler</b> /, <u>udko got.120g/kurczak</u> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>sos koperkowy100ml/śmietana-<b>mleko</b></u> , mąka <b>pszenna, seler</b> , marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/, kalafior100g, kompot wieloowocowy250ml./ cukier 5g,truskawki, porzeczka, jabłka/
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło roślinne 15g/ <b>mleko</b> /, parówka1szt/55g// <b>soja</b> ./, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g,/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2653,1kcal ; Białko ogółem 94,3, T: 79,4g.; W: 407,3; Błonnik 21,7g; kw. tłuszczowe nasycone 26,0g, Sód 7206,1mg	

### *Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*

		WW
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ <b>żyto, pszenica</b> /.masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, ryż na mleku300ml/ <b>mleko</b> /, /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , /	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kefir150ml./mleko/</u>	0,7
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pietruszka, zupa jarzynowa-seler, ziemniaki, śmietana-mleko, sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, seler/</u> , <u>udko got.120g/kurczak, sól, pieprz/</u> , <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/</u> , <u>sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, seler, marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/</u> , <u>kalafior100g, kompot wieloowocowy250ml./ truskawki, porzeczka, jabłka/</u> ,	10
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciastka b/c30g/pszenica, jaja/</u>	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/<b>żyto, pszenica</b>/. masło prawdziwe 15g/<b>mleko</b>/, parówka1szt/55g/<b>soja</b>./, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna/</u>	7
	<b>RAZEM</b>	31
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2419,3kcal ; Białko ogółem 90,5, T: 96,9g,; W: 304,6; Błonnik 29,3g; kw. tłuszczowe nasycone 40,6g, Sód 7095,6mg		

### *Dieta o obniżonej wartości energetycznej*

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/ <b>żyto, pszenica</b> /.masło roślinne15g/ <b>mleko</b> /, <u>ryż na mleku250ml/mleko</u> /, /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10/	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa250ml/ pietruszka, zupa jarzynowa-seler, ziemniaki, śmietana-mleko, sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, seler/</u> , <u>udko got.120g/kurczak, sól, pieprz/</u> , <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/</u> , <u>sos koperkowy100ml/śmietana-mleko, mąka pszena, seler, marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/</u> , <u>kalafior100g, kompot wieloowocowy250ml./ cukier 5g, truskawki, porzeczka, jabłka/</u> ,	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/<b>żyto, pszenica</b>/. masło roślinne15g/<b>mleko</b>/, parówka1szt/55g/<b>soja</b>./, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1861,8kcal ; Białko ogółem 73,5, T: 73,0g,; W: 236,0; Błonnik 20,0g; kw. tłuszczowe nasycone 25,0g, Sód 5933,4mg		

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /.masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, ryż na mleku300ml/ <b>mleko</b> /, /, ser biały z koperkiem100g/ser biały- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10/
<b>II Śniadanie</b>	Kefir150ml/ <b>mleko</b> /
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa400ml/ pietruszka, zupa jarzynowa- <b>seler</b> , ziemniaki, śmietana- <b>mleko</b> , sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna, seler</b> /, <b>udko got.120g/kurczak</b> , sól, pieprz/, <b>ziemniaki200g/ziemniaki</b> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <b>sos koperkowy150ml/śmietana-mleko</b> , mąka <b>pszenna, seler</b> , marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/, kalafior100g, kompot wieloowocowy250ml./ cukier 5g, truskawki, porzeczka, jabłka/,
<b>Podwieczorek</b>	ciasteczka kruche30g/ <b>pszenica,jaja</b> /
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, parówka1szt/55g// <b>soja</b> ./, polędwica dr.30g/ <b>soja</b> /, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g./
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3065,0kcal ; Białko ogółem 118,4, T: 101,8g,; W: 442,4; Błonnik 22,4g; kw. tłuszczowe nasycone 44,0g, Sód 8207,5mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /.masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, ryż na mleku300ml/ <b>mleko</b> /, /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, sałata20g, rzodkiewka45g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10/
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa400ml/ pietruszka, zupa jarzynowa- <b>seler</b> , ziemniaki, śmietana- <b>mleko</b> , sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna, , seler</b> /, <b>jajko sadzone2szt</b> , fasolka szparagowa100g/fasolka , bułka tarta- <b>pszenica</b> , masło- <b>mleko</b> /, <b>ziemniaki200g/ziemniaki</b> , sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> / <b>kompot wieloowocowy250ml /</b> cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, kabanoski roślinne50g/ <b>soja</b> /, pomidor60g, ketchup20g,herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g./
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2043,1kcal ; Białko ogółem 67,6, T: 68,0g,; W: 300,2; Błonnik 22,2; kw. tłuszczowe nasycone 31,1g, Sód 4787,6mg	

*\*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, kawy, masła, smarowania, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet znajdujących się na każdym oddziale.*