

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.04.2026 - piątek

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/mleko/, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/ marmolada wieloowocowa60g, serek topiony17,5g/mleko/ jabłko1szt/ok.100g/ kawa z mlekiem250ml/</u> ,kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/
II Śniadanie Dzieci	wafelek1szt/ jaja ,mąka pszenna/
Obiad	<u>Zupa pieczarkowa400ml/</u> pieczarki, ziele angielskie, mąka pszenna , liść laurowy, , sól, ., marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, por, śmietana- mleko , pietruszka, seler , pieprz ziołowy/ <u>kotlet rybny smażony100g/ryba-mintaj, sól, pieprz, mąka pszenna, olej rzepakowy, bułka tarta-pszenica/</u> , <u>ziemniaki200g/</u> ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko/ , <u>surówka z kiszanej kapusty150g/</u> kiszona kapusta, marchew, olej rzepakowy, pieprz, cukier/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe 15g/mleko/, <u>sałatka jarzynowa150g/</u> ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, jaja , groszek kons., kukurydza kons., ogórek kiszony, sól, pieprz, musztarda - gorczyca , majonez- gorczyca,jaja/ , <u>pomidor60g, herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier,5g/

Wartości odżywcze: E: 2328,6kcal ; Białko ogółem 64,1, T: 73,2g,; W: 363,7; Błonnik 27,9g; kw. tłuszczowe nasycone 30,6g, Sód 4893,3mg

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/mleko/, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/</u> , marmolada wieloowocowa60g, serek topiony17,5g/mleko/ <u>jabłko1szt/ok.100g/ kawa z mlekiem250ml/</u> kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/</u> olej rzepakowy, , pietruszka, pieprz ziołowy, seler , liść laurowy, ziemniaki, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, mąka pszenna , koper/, <u>pulpet rybny gotowany100g/ ryba-mintaj, jaja</u> , bułka- pszenica , mąka ziemniaczana, sól, pieprz/, <u>ziemniaki200g/</u> ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko/ , <u>sos śmietanowy150ml/</u> marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana- mleko , sól, pieprz/, <u>sałata z oliwą100g/</u> sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15G/mleko/, <u>sałatka jarzynowa150g/</u> ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko/ <u>pomidor60g, herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier,5g/

Wartości odżywcze: E: 3043,8kcal ; Białko ogółem 89,7, T: 80,1g,; W: 489,6; Błonnik 24,9g; kw. tłuszczowe nasycone 44,7g, Sód 4893,3mg

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ <u>owies, mleko</u> / , <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 17,5g/ <u>mleko</u> / <u>jabłko</u> 1szt/ok.100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier5g/
II Śniadanie	<u>kisiel</u> /200ml/
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 400ml/ olej rzepakowy, , <u>pietruszka</u> , <u>pieprz ziołowy</u> , <u>seler</u> , <u>liść laurowy</u> , <u>ziemniaki</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>sól</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>koper</u> /, <u>pulpet rybny gotowany</u> 100g/ <u>ryba-mintaj</u> , <u>jaja</u> , <u>bułka-pszenna</u> , <u>mąka ziemniaczana</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , <u>sól</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> /, <u>sos śmietanowy</u> 150ml/ <u>marchew</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>pietruszka</u> , <u>seler</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/ <u>sałata</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>olej rzepakowy</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml / cukier2g, <u>truskawki</u> , <u>porzeczka</u> , <u>jabłka</u> /,
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy</u> 150g/ <u>mleko</u> /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> .15G/ <u>mleko</u> /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ <u>ziemniaki</u> , <u>marchew</u> , <u>seler</u> , <u>pietruszka</u> , <u>jaja</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> / <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna</u> , <u>cukier</u> ,5g/
Wartości odżywcze: E: 3093,7kcal ; Białko ogółem 89,8, T: 80,2g,; W: 501,9; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 44,7g, Sód 4909,4mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ <u>owies, mleko</u> / , <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 17,5g/ <u>mleko</u> / <u>jabłko</u> 1szt/ok.100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier5g/
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 400ml/ olej rzepakowy, , <u>pietruszka</u> , <u>pieprz ziołowy</u> , <u>seler</u> , <u>liść laurowy</u> , <u>ziemniaki</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>sól</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>koper</u> /, <u>pulpet rybny gotowany</u> 100g/ <u>ryba-mintaj</u> , <u>jaja</u> , <u>bułka-pszenna</u> , <u>mąka ziemniaczana</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , <u>sól</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> /, <u>sos śmietanowy</u> 150ml/ <u>marchew</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>pietruszka</u> , <u>seler</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/ <u>sałata</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>olej rzepakowy</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml / cukier2g, <u>truskawki</u> , <u>porzeczka</u> , <u>jabłka</u> /,
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15G/ <u>mleko</u> /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ <u>ziemniaki</u> , <u>marchew</u> , <u>seler</u> , <u>pietruszka</u> , <u>jaja</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> / <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna</u> , <u>cukier</u> ,5g/
Wartości odżywcze: E: 2950,7kcal ; Białko ogółem 89,5, T: 69,7g,; W: 489,3; Błonnik 24,9g; kw. tłuszczowe nasycone 32,1g, Sód 4909,8mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/</u> , <u>ser żółty50g/mleko/</u> , <u>serek topiony17,5g/mleko/</u> <u>jabłko1szt/ok.100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	12
II Śniadanie	<u>Kisiel b/c200ml</u>	0,2
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/</u> olej rzepakowy, , pietruszka, pieprz ziołowy, seler , liść laurowy, ziemniaki, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, mąka pszenna , koper/, <u>pulpet rybny gotowany100g/</u> ryba -mintaj, jaja , bułka- pszenica , mąka ziemniaczana, sól, pieprz/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/</u> , <u>sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz/</u> , <u>sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/kompot wieloowocowy250ml /</u> truskawki, porzeczka, jabłka/,	12
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.1szt/150g/mleko/</u>	1
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, jaja, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/</u> <u>pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna,/</u>	8
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2628,6kcal ; Białko ogółem 98,6, T: 94,5g,; W: 336,3; Błonnik 27,8g; kw. tłuszczowe nasycone 55,7g, Sód 4982,0mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/mleko/</u> , <u>płatki owsiane na mleku250ml/owies, mleko/</u> , <u>marmolada wieloowocowa60g, serek topiony17,5g/mleko/</u> <u>jabłko1szt/ok.100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u>	
Obiad	<u>Zupa koperkowa250ml/</u> olej rzepakowy, , pietruszka, pieprz ziołowy, seler , liść laurowy, ziemniaki, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, mąka pszenna , koper/, <u>pulpet rybny gotowany80g/</u> ryba -mintaj, jaja , bułka- pszenica , mąka ziemniaczana, sól, pieprz/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/</u> , <u>sos śmietanowy100ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz/</u> , <u>sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/kompot wieloowocowy250ml /</u> cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/,	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, jaja, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/</u> <u>pomidor30g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier,5g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 2108,1kcal ; Białko ogółem65,1, T: 61,8g,; W: 310,9; Błonnik 21,8g; kw. tłuszczowe nasycone 30,7g, Sód 3839,0mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica/ , masło prawdziwe15g/ mleko/ , płatki owsiane na mleku300ml/ owies, mleko/ , marmolada wieloowocowa60g, serek topiony17,5g/ mleko/ ser żółty30g/mleko/ jabłko1szt/ok.100g/ <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u>
II Śniadanie	<u>Kisiel200ml</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/</u> olej rzepakowy, , pietruszka, pieprz ziołowy, seler , liść laurowy, ziemniaki, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, mąka pszenna , koper/, <u>pulpet rybny gotowany100g/ ryba-mintaj, jaja</u> , bułka- pszenica , mąka ziemniaczana, sól, pieprz/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/</u> , <u>sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna</u> , olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana- mleko , sól, pieprz/, <u>sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/kompot wieloowocowy250ml / cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/</u> ,
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, sałatka jarzynowa200g/ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, jaja, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/ pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier,5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3229,7kcal ; Białko ogółem 99,3, T: 89,0g,; W: 508,1; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 50,8g, Sód 5177,4mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/ marmolada wieloowocowa60g, serek topiony17,5g/mleko/ jabłko1szt/ok.100g/ <u>kawa z mlekiem250ml/</u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u>
Obiad	<u>Zupa pieczarkowa400ml/</u> pieczarki, ziele angielskie, mąka pszenna , liść laurowy, , sól, ,, marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, por, śmietana- mleko , pietruszka, seler , pieprz ziołowy/, <u>kotlet rybny smażony100g/ryba-mintaj, sól, pieprz, mąka pszenna</u> , olej rzepakowy, bułka tarta- pszenica/ , <u>ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/</u> , <u>surówka z kiszonej kapusty150g/kiszona kapusta, marchew, olej rzepakowy, pieprz, cukier/ kompot wieloowocowy250ml / cukier2g, truskawki, porzeczka, jabłka/</u> ,
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, jaja, groszek kons., kukurydza kons., ogórek kiszony, sól, pieprz, musztarda -gorczyca, majonez-gorczyca,jaja/, <u>pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier,5g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2328,6kcal ; Białko ogółem 64,1, T: 73,2g,; W: 363,7; Błonnik 27,9g; kw. tłuszczowe nasycone 30,6g, Sód 4817,9mg	

***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, kawy zbożowe, masła roślin., smarowania, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.**