

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.04.2026- sobota

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/.</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>serek kanapkowy50g/mleko/</u> , <u>pomidor60g</u> kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier5g/
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Soczek owocowy1 szt/200ml./</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml/ kasza jęczmienna</u> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziółowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>bigos250g/kapusta kiszona</u> , kapusta biała, cebula, boczek surowy, kiełbasa zwyczajna- <b>soja</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, konc.pom./ <u>ziemniaki200g/jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>napój wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>połędwica z warzywami45g/soja/</u> , <u>sałata20g</u> , <u>ćwikła50g/buraki</u> , chrzan, sól, pieprz, ocet, cukier/ <u>herbata 250ml/</u> ,herbata czarna, cukier5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2041,5kcal ; Białko ogółem 56,7, T: 69,2g,; W: 284,7; Błonnik 22,4g; kw. tłuszczowe nasycone 28,7g, Sód 4595,9mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>serek kanapkowy50g/mleko/</u> , <u>pomidor60g</u> kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier5g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml/ kasza jęczmienna</u> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziółowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>potrawka duszona150g/ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- <b>mleko</b> , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew</u> , jabłko, olej rzepakowy, cukier/ <u>napój wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>połędwica z warzywami45g/soja/</u> , <u>sałata20g</u> , <u>buraczki gotowane50g/buraki</u> ,sól, pieprz, /, <u>herbata 250ml/</u> ,herbata czarna, cukier5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2466,6kcal ; Białko ogółem 81,1, T: 65,5g,; W: 404,7; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 28,3g, Sód 6119,7mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <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>kawa z mlekiem</u> 250ml, / <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 5g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ <u>sezam</u> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik</u> 400ml/ <u>kasza jęczmienna</u> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>potrawka duszona</u> 150g/ <u>ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól</u> /, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/ <u>marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier</u> / <u>napój wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy</u> 150ml
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połudwica z warzywami</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>sałata</u> 20g, <u>buraczki gotowane</u> 50g/ <u>buraki,sól, pieprz, /, herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2590,6kcal ; Białko ogółem 84,1, T: 66,8g,; W: 429,8; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 28,6g, Sód 6216,2mg	

### *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>kawa z mlekiem</u> 250ml, / <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 5g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik</u> 400ml/ <u>kasza jęczmienna</u> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>potrawka duszona</u> 150g/ <u>ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól</u> /, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/ <u>marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier</u> / <u>napój wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połudwica z warzywami</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>sałata</u> 20g, <u>buraczki gotowane</u> 50g/ <u>buraki,sól, pieprz, /, herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2373,5kcal ; Białko ogółem 80,9, T: 55,2g,; W: 404,5; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 15,7g, Sód 6136,2mg	

### *Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	7
<b>II Śniadanie</b>	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	1
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml/ kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler, mąka pszena, olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, potrawka duszona150g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, olej rzepakowy/, napój wielowocowy250ml, / jabłka, truskawka, porzeczka/</u>	13
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy150ml,</u>	0,2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, polędwica z warzywami45g/soja/, sałata20g, buraczki gotowane50g/buraki,sól, pieprz, /, herbata 250ml,/herbata czarna, /</u>	7
<b>RAZEM</b>		<b>28</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2018,5kcal ; Białko ogółem 71,6, T: 63,9g,; W: 296,5; Błonnik 29,0g; kw. tłuszczowe nasycone 28,0g, Sód 5743,1mg		

### *Dieta o obniżonej wartości energetycznej*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik250ml/ kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler, mąka pszena, olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, potrawka duszona100g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier/ napój wielowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko/, polędwica z warzywami45g/soja/, sałata20g, buraczki gotowane50g/buraki,sól, pieprz, /, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier5g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1476,6kcal ; Białko ogółem 53,6, T: 41,0g,; W: 230,0; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 13,3g, Sód 4208,4mg	

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

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /. , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , serek kanapkowy50g/ <b>mleko</b> /. , pasztet dr50g/ <b>soja</b> / pomidor60g kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier5g/
<b>II Śniadanie</b>	Wafle ryżowe30g/ <b>sezam</b> /
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik400ml/ <b>kasza jęczmienna</b> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>potrawka duszona150g/ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- <b>mleko</b> , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat-<b>mleko</b></u> , ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko</u> , olej rzepakowy, cukier/ <u>napój wieloowocowy250ml.</u> / cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Podwieczorek</b>	Sok pomidorowy150ml
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /. , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>połędwica z warzywami90g/soja/</u> , sałata20g, buraczki gotowane50g/buraki,sól, pieprz, /, <u>herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, cukier5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2746,8kcal ; Białko ogółem 91,3, T: 77,6g,; W: 436,0; Błonnik 26,0g; kw. tłuszczowe nasycone 32,0g, Sód 7267,6mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /. , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , paprykarz50g/ <b>ryba</b> / , pomidor60g, <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier5g/
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik400ml/ <b>kasza jęczmienna</b> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>kotlet ziemniaczany smażony200g</u> ,/ziemniaki, <b>jajko</b> , bułka tarta- <b>pszenica</b> , olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz/, <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko</u> , olej rzepakowy, cukier/ , <u>napój wieloowocowy250ml.</u> / cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ <b>żyto, pszenica</b> /. , <u>masło prawdziwe 15g/ mleko/</u> , <u>pasta warzywna meksykańska50g/seler, soja, gorczyca/</u> , sałata20g, buraczki gotowane50g /buraki, sól, pieprz/, <u>herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, cukier5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1839,5kcal ; Białko ogółem 42,6, T: 60,4g,; W: 291,2; Błonnik 22,6g; kw. tłuszczowe nasycone 22,7g, Sód 3197,8mg	

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