

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.04.2026-niedziela

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

Dieta ogólna

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> ./, <u>ser żółty50g/mleko</u> ./, <u>pomidor 60g</u> , <u>jabłko1szt/100g/ kakao250ml</u> ./kakao, mleko , cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	<u>Wafelek1szt/pszenica</u> ./
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica, jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler , marchew, sól, /, <u>karkówka pieczona z cebulką100g/karkówka</u> , sól, pieprz, cebula, olej rzepakowy/., <u>w sosie cebulowym100g/śmietana-mleko</u> , mąka pszenna , sól, pieprz, olej rzepakowy/., <u>ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko</u> , sól, ziemniaki/, <u>surówka z białej kapusty150g/kapusta biała</u> , marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> ./, <u>parówka1szt/55g/soja</u> ./, <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> , <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2343,8kcal ; Białko ogółem 78,6, T: 102,0g.; W: 289,5; Błonnik 21,9g; kw. tłuszczowe nasycone 45,6g, Sód 5683,4mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> ./, <u>połędwica dr.45g/soja</u> ./, <u>jabłko 1szt/100g</u> ./, <u>pomidor60g</u> ., <u>kakao250ml</u> ./kakao, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/ makaron-pszenica,jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, , seler , marchew, sól, /, <u>bitka gotowana70g./schab</u> , pieprz czarny, sól/ <u>sos jarzynowy150ml/ koper</u> , śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna ./, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko ./, <u>brokuł100g/brokuł</u> , sól/., <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> ./, <u>parówka1szt/55g/soja</u> ./, <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> , <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2513,4kcal ; Białko ogółem 85,6, T: 79,4g.; W: 382,3; Błonnik 21,9g; kw. tłuszczowe nasycone 32,7g, Sód 6967,4mg	

Dieta łatwostrawna(ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> ./, <u>połędwica dr.45g/soja</u> ./, <u>jabłko gotowane 1szt/100g</u> ./, <u>pomidor60g</u> ., <u>kakao250ml</u> ./kakao, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja</u> /
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/ makaron-pszenica,jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, , seler , marchew, sól, /, <u>bitka gotowana70g./schab</u> , pieprz czarny, sól/ <u>sos jarzynowy150ml/ koper</u> , śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna ./, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko ./, <u>brokuł100g/brokuł</u> , sól/., <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane20g
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> ./, <u>parówka1szt/55g/soja</u> ./, <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> , <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2713,8kcal ; Białko ogółem 90,3, T: 83,6g.; W: 423,9; Błonnik 24,0g; kw. tłuszczowe nasycone 34,4g, Sód 6968,0mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>połudwica dr.</u> 45g/ soja /, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 60g., <u>kakao</u> 250ml./ kakao, mleko , <u>cukier</u> 10g/
Obiad	Rosół z makaronem400m/ makaron- pszenica,jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, , seler , marchew, sól, /, <u>bitka gotowana</u> 70g./schab, pieprz czarny, sól/ <u>sos jarzynowy</u> 150ml/ koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>ziemniaki</u> 200g/ ziemniaki , sól, jogurt nat.- mleko /, brokuł100g/brokuł, sól/., <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z sera białego</u> 50g/ <u>ser biały</u> - mleko , sól, pieprz/, <u>pomidor</u> 60g, <u>ketchup</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna</u> , <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2284,8kcal ; Białko ogółem 89,0, T: 51,1g,; W: 384,2; Błonnik 21,9g; kw. tłuszczowe nasycone 14,7g, Sód 6876,1mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>połudwica dr.</u> 45g/ soja /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 60g., <u>kakao</u> 250ml./ kakao, mleko , /	9
II Śniadanie	<u>Ciasteczka b/c</u> 30g/ <u>mąka pszenna, jaja</u> /	2
Obiad	Rosół z makaronem400m/ makaron- pszenica,jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, , seler , marchew, sól, /, <u>bitka gotowana</u> 70g./schab, pieprz czarny, sól/ <u>sos jarzynowy</u> 150ml/ koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>ziemniaki</u> 200g/ ziemniaki , sól, jogurt nat.- mleko /, brokuł100g/brokuł, sól/., <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/	10
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.</u> 1szt/150g/ mleko /	1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>parówka</u> 1szt/55g/ soja /, <u>pomidor</u> 60g, <u>ketchup</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna</u> /	6
RAZEM		28
Wartości odżywcze: E: 2218,2kcal ; Białko ogółem 84,1, T: 84,3g,; W: 289,8; Błonnik 29,1g; kw. tłuszczowe nasycone 34,7g, Sód 6606,4mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>połudwica dr.</u> 45g/ soja /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 60g., <u>kakao</u> 250ml./ kakao, mleko , <u>cukier</u> 10g/	
Obiad	Rosół z makaronem250m/ makaron- pszenica,jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, , seler , marchew, sól, /, <u>bitka gotowana</u> 50g./schab, pieprz czarny, sól/ <u>sos jarzynowy</u> 100ml/ koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>ziemniaki</u> 200g/ ziemniaki , sól, jogurt nat.- mleko /, brokuł100g/brokuł, sól/., <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>parówka</u> 1szt/55g/ soja /, <u>pomidor</u> 30g, <u>ketchup</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna</u> , <u>cukier</u> 10g/	
Wartości odżywcze: E: 1589,4kcal ; Białko ogółem 59,1, T: 58,5g,; W: 214,9; Błonnik 19,6g; kw. tłuszczowe nasycone 17,9g, Sód 5565,9mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>połędwica dr.</u> 90g/ soja /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 60g., <u>kakao</u> 250ml./ <u>kakao</u> , mleko , <u>cukier</u> 10g/
II Śniadanie	<u>Ciasteczka kruche</u> 30g/ <u>mąka pszenna, jaja</u> /
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400m/ <u>makaron-pszenica</u> , jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, , seler , marchew, sól, /, <u>bitka gotowana</u> 70g./schab, pieprz czarny, sól/ <u>sos jarzynowy</u> 150ml/ koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, brokuł100g/ <u>brokuł</u> , sól/., <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Chrupki kukurydziane</u> 20g
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>parówka</u> 1szt/55g/ soja /, <u>ser żółty</u> 50g/ mleko /, <u>pomidor</u> 60g, <u>ketchup</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna</u> , <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2938,9kcal ; Białko ogółem 113,4, T: 97,9g.; W: 424,6; Błonnik 24,0g; kw. tłuszczowe nasycone 44,0g, Sód 7725,3mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>ser żółty</u> 50g/ mleko /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kakao</u> 250ml./ <u>kakao</u> , mleko , <u>cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400ml/ <u>makaron-pszenica, jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, <u>filet ryby panierowany</u> 120g/ <u>mąka pszenna, ryba-</u> mintaj, <u>bułka tarta-pszenica, jaja</u> , sól, pieprz czarny./, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>surówka z białej kapusty</u> 150g/ <u>kapusta biała</u> , marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasztet sojowy</u> 50g/ soja /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata</u> , <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2222,8kcal ; Białko ogółem 67,1, T: 92,4g.; W: 288,6; Błonnik 22,4g; kw. tłuszczowe nasycone 33,9g, Sód 4551,8mg	

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