

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.04.2026-wtorek

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, kefir,-mleko sól, pieprz, pietruszka/, pomidor60g, rzodkiewka45g kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>ciasteczka kruche30g/pszenica, jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa ryżanka400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew/, wątróbka pieczona z cebulką100g/wątróbka drobiowa, olej rzepakowy, cebula, sól, mąka pszenna/ ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z kapusty kiszonej150g/cukier, sól, pieprz czarny, cebula, jabłka, kapusta kiszona/ kompot wielowocowy250ml/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2129,7kcal ; Białko ogółem 89,1, T: 70,8g.; W: 293,5; Błonnik 21,2g; kw. tłuszczowe nasycone 29,9g, Sód 5163,6mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, kefir,-mleko sól, pieprz, pietruszka/ pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ryżanka400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, udko gotowane120g/, sól, pieprz czarny, udko drobiowe/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, buraki gotowane200g/ buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, sól/ kompot wielowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2710,6kcal ; Białko ogółem 100,0, T: 74,8g.; W: 427,1; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 32,5g, Sód 7564,1mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, kefir,-mleko sól, pieprz, pietruszka/ pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200ml/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ryżanka400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, udko gotowane120g/, sól, pieprz czarny, udko drobiowe/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, buraki gotowane200g/ buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, sól/ kompot wielowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy1szt/150g//mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2928,2kcal ; Białko ogółem 108,3, T: 82,6g.; W: 455,3; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 37,1g, Sód 7684,7mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne15g/ mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko</u> , kefir,- mleko sól, pieprz, pietruszka/ <u>pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml</u> ./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa ryżanka400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler , ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, <u>udko gotowane120g/</u> , sól, pieprz czarny, udko drobiowe/, <u>sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>buraki gotowane200g/</u> buraki, mąka pszenna , cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko , kwas cytrynowy, sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka45g/soja</u> /, <u>pomidor60g, sałata20g herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/

Wartości odżywcze: E: 2617,5kcal ; Białko ogółem 99,7, T: 64,5g,; W: 426,9; Błonnik 23,2g;
kw. tłuszczowe nasycone 19,9g, Sód 7580,6mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie/graham120g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe15g/ mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko</u> , kefir,- mleko sól, pieprz, pietruszka/ <u>pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml</u> ./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko ./	11
II Śniadanie	<u>Budyń b/c200ml./mleko</u> /	0,3
Obiad	Zupa ryżanka400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler , ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, <u>udko gotowane120g/</u> , sól, pieprz czarny, udko drobiowe/, <u>sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>buraki gotowane200g/</u> buraki, mąka pszenna , pieprz czarny, śmietana-mleko , kwas cytrynowy, sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, jabłka, porzeczka, truskawka/	12
Podwieczorek	<u>sok pomidorowy150ml</u> ,	0,2
Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie/graham120g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka45g/soja</u> /, <u>pomidor60g, sałata20g herbata 250ml</u> ./herbata czarna,/	6
RAZEM		30

Wartości odżywcze: E: 2179,6kcal ; Białko ogółem 89,2, T: 72,6g,; W: 301,1; Błonnik 27,6g;
kw. tłuszczowe nasycone 32,2g, Sód 7186,1mg

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie/graham80g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne15g/ mleko</u> /, , <u>ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko</u> , kefir,- mleko sól, pieprz, pietruszka/ <u>pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml</u> ./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa ryżanka250ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler , ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, <u>udko gotowane120g/</u> , sól, pieprz czarny, udko drobiowe/, <u>sos pietruszkowy100ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki120g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>buraki gotowane150g/</u> buraki, mąka pszenna , cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko , kwas cytrynowy, sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie/graham80g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka45g/soja</u> /, <u>pomidor30g, sałata20g herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/

Wartości odżywcze: E: 1486,1kcal ; Białko ogółem 65,1, T: 45,8g,; W: 208,3; Błonnik 17,1g;
kw. tłuszczowe nasycone 13,6g, Sód 5461,6mg

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ owies, mleko /, <u>ser biały z pietruszką</u> 100g/ser biały- mleko , kefir,- mleko sól, pieprz, pietruszka/ <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Budyń</u> 200ml/ mleko /
Obiad	<u>Zupa ryżanka</u> 400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler , ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, <u>udko gotowane</u> 120g/, sól, pieprz czarny, <u>udko drobiowe</u> /, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/ śmietana-mleko , sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>buraki gotowane</u> 200g/ buraki, mąka pszenna , cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko , kwas cytrynowy, sól/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy</u> 1szt/150g/ mleko /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>połędwica z kurczaka</u> 90g/ soja /, pomidor60g, sałata20g <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3036,6kcal ; Białko ogółem 126,8, T: 85,4g,; W: 457,4; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 38,7g, Sód 8814,7mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ owies, mleko /, <u>ser biały z pietruszką</u> 50g/ser biały- mleko , kefir,- mleko sól, pieprz, pietruszka/ <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa ryżanka</u> 400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler , ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, <u>placki ziemniaczane smażone</u> 200g./ziemniaki, jaja , mąka pszenna , olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz czarny/, <u>śmietana</u> 100ml/ mleko /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kabanoski roślinne</u> 50g/ ryba / , pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2123,8kcal ; Białko ogółem 57,5, T: 83,8g,; W: 292,0; Błonnik 17,7g; kw. tłuszczowe nasycone 37,1g, Sód 4165,2mg	

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