

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.04.2026-poniedziałek

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

## Dieta ogólna

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/,pasta z jaj50g/jaja, sól, pieprz, koper, majonez-gorczyca, jaja/, pomidor60g, kiełki10g kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Soczek owocowy1szt/200ml.</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Brokułowa400ml/pieprz ziołowy, brokuł, marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/, bigos250g/kapusta kiszona, kapusta biała, boczek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, konc.pom., kiełbasa zwyczajna-soja, cebula, olej rzepakowy, majeranek/ ziemniaki200g/jogurt Nat.-mleko, ziemniaki, sól/, / kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g,/żyto, pszenica/, masło rośl.15g/ mleko/, parówka1szt/55g/soja/, pomidor60g, musztarda20g/gorczyca/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2239,3kcal ; Białko ogółem 67,6, T: 92,7g,; W: 295,2; Błonnik 23,1g; kw. tłuszczowe nasycone 32,4g, Sód 4507,8mg	

## Dieta lekkostrawna

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/,pasta z jaj50g/jaja, sól, pieprz, koper, majonez-gorczyca, jaja, pomidor60g, kiełki10g kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/ bitka duszona70g/schab, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt Nat,-mleko ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszena, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, parówka1szt/55/soja/, pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2855,0kcal ; Białko ogółem 90,2, T: 102,5g,; W: 408,8; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 39,6g, Sód 6095,9mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/</u> , <u>pasta z jaj50g/jaja, sól, pieprz, koper, majonez-gorczyca, jaja, pomidor60g, kiełki10g</u> <u>kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/ bitka duszona70g/schab, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt Nat,-mleko ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	Pieczywo chrupkie30g/żyto/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>parówka1szt/55/soja/</u> , <u>pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2965,1kcal ; Białko ogółem 92,9, T: 102,7g,; W: 431,0; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 39,6g, Sód 6095,9mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/ mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/</u> , <u>pasta z jaj50g/jaja, sól, pieprz, koper, majonez-gorczyca, jaja, pomidor60g, kiełki10g</u> <u>kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/ bitka duszona50g/schab, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt Nat,-mleko ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/ mleko/</u> , <u>połędwica dr45g/soja/</u> , <u>pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2563,0kcal ; Białko ogółem 88,9, T: 70,2g,; W: 408,8; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 19,4g, Sód 6096,5mg	

### *Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/,pasta z jaj50g/jaja, sól, pieprz, koper, majonez-gorczyca, jaja, pomidor60g, kiełki10g kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	10
<b>II Śniadanie</b>	<u>Jogurt nat.1szt/150g/mleko/</u>	1
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/ bitka duszona70g/schab, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt Nat,-mleko ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszena, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, truskawka, porzeczka/</u>	11
<b>Podwieczorek</b>	<u>Pieczywo chrupkie30g/żyto/</u>	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, parówka1szt/55/soja/, pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml,/herbata czarna, /</u>	6
	<b>RAZEM</b>	30
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2501,0kcal ; Białko ogółem 88,2, T: 103,4g.; W: 308,9; Błonnik 24,8g; kw. tłuszczowe nasycone 41,1g, Sód 5736,2mg		

### *Dieta o obniżonej wartości energetycznej*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/ mleko/, ,pasta z jaj50g/jaja, sól, pieprz, koper, majonez-gorczyca, jaja, pomidor30g, kiełki10g kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa250ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/ bitka duszona50g/schab, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt Nat,-mleko ziemniaki, sól/, sos jarzynowy100ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszena, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g,/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko/, poledwica dr45g/soja/, pomidor30g, ketchup20g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1507,8kcal ; Białko ogółem 56,8, T: 52,7g.; W: 206,6; Błonnik 17,3g; kw. tłuszczowe nasycone 13,5g, Sód 4390,2mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/</u> , <u>pasta z jaj100g/jaja</u> , sól, pieprz, koper, majonez- <b>gorczyca</b> , <b>jaja</b> , pomidor60g, kielki10g <u>kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,</u> cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszena, olej rzepakowy,</u> pieprz czarny, śmietana- <b>mleko</b> , sól, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, por, koper/ <u>bitka duszona70g/schab, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt Nat,-mleko ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszena,</u> olej rzepakowy/, <u>sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, , olej rzepakowy, sałata/</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	Pieczywo chrupkie30g/żyto/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>parówka1szt/55/soja/</u> , <u>połędwica dr.45g/soja/ pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3050,8kcal ; Białko ogółem 108,8, T: 103,7g,; W: 434,1; Błonnik 21,5g; kw. tłuszczowe nasycone 38,9g, Sód 6690,0mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/</u> , <u>pasta z jaj50g/jaja</u> , sól, pieprz, koper, majonez- <b>gorczyca</b> , <b>jaja</b> , pomidor60g, kielki10g <u>kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,</u> cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, brokuł, marchew, mąka pszena, olej rzepakowy,</u> pieprz czarny, śmietana- <b>mleko</b> , sól, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, por, koper/, <u>kotlet ziemniaczany smażony200g/mąka pszena, cebula, bułka tarta-pszenica,</u> olej rzepakowy, sól, pieprz, <b>jajko/</b> , <u>sałata z oliwą100g, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka,</u> truskawka, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo mieszane120g,/żyto, pszenica/</u> <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>paprykarz50g/ryba i produkty pochodne/pomidor60g, jabłko1szt/100g/</u> , herbata 250ml./herbata, cukier5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2082,4kcal ; Białko ogółem 58,2, T: 74,4g,; W: 301,8; Błonnik 20,4g; kw. tłuszczowe nasycone 22,8g, Sód 3332,7mg	

***\*substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione***

***\* dokładny skład gotowych produktów nie sporządzanych u nas na kuchni (m.in., wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa, masła, smarowania,kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym Oddziale.***