

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.04.2026- środa

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/ mleko /</u> , <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>mielonka tyrolska50g/soja/</u> , <u> pomidor60g</u> , <u>ogórek kiszony30g</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	<u>gruszka1szt /ok 180g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml./koper</u> , buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwas cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/, <u>naleśniki smażone2szt/mąka pszenna, mleko, jajka</u> , ser biały- mleko , dżem wieloowocowy, cukier waniliowy, olej rzepakowy/, <u>sos truskawkowy150ml/śmietana-mleko</u> , cukier, truskawki/, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, jaja</u> , ogórek kiszony, kukurydza kons., majonez- jaja , gorczyca , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz/, <u>sałata20g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2457,9kcal ; Białko ogółem 65,7, T: 99,8g,; W: 360,4; Błonnik 24,6g; kw. tłuszczowe nasycone 39,3g, Sód 3390,3mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>mielonka tyrolska50g/soja/</u> , <u> pomidor60g, jabłko1szt /100g/</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml./koper</u> , buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwas cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/ <u>ryż z musem jabłkowym300g /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i śmietaną100ml/mleko/ kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, jaja</u> , jogurt nat.- mleko , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz/, <u>sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3132,4kcal ; Białko ogółem 81,8, T: 94,2g,; W: 531,5; Błonnik 25,5g; kw. tłuszczowe nasycone 50,6g, Sód 3672,7mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>mielonka tyrolska50g/soja/</u> , <u> pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Soczek owocowy200 ml</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml./koper</u> , buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwas cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/ <u>ryż z musem jabłkowym300g /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i śmietaną100ml/mleko/ kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, jaja</u> , jogurt nat.- mleko , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz/, <u>sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3178,4kcal ; Białko ogółem 81,8, T: 94,2g,; W: 542,5; Błonnik 25,7g; kw. tłuszczowe nasycone 50,6g, Sód 3675,7mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15g/ mleko /</u> , <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>mielonka tyrolska50g/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko gotowane1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa barszcz czerwony400ml./koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/ <u>ryż z musem jabłkowym300g</u> /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i <u>śmietaną100ml/mleko/ kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, jaja</u> , jogurt nat.- mleko , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz/, <u>sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2595,8kcal ; Białko ogółem 74,0, T: 64,7g,; W: 470,1; Błonnik 24,3g; kw. tłuszczowe nasycone 26,7g, Sód 3608,6mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>mielonka tyrolska50g/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	11
II Śniadanie	<u>Kefir 150ml/mleko/</u>	0,7
Obiad	Zupa barszcz czerwony400ml./koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/ <u>ryż z musem jabłkowym300g</u> /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i <u>śmietaną100ml/mleko/ kompot wieloowocowy250ml./</u> jabłka, porzeczka, truskawka/	13
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, jaja</u> , jogurt nat.- mleko , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz/, <u>sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, /</u>	8
RAZEM		35
Wartości odżywcze: E: 2308,8kcal ; Białko ogółem 69,4, T: 76,2g,; W: 368,0; Błonnik 28,8g; kw. tłuszczowe nasycone 40,7g, Sód 3176,0mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/ mleko /</u> , , <u>mielonka tyrolska50g/soja/</u> , <u>pomidor30g</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/	
Obiad	Zupa barszcz czerwony250ml./koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/ <u>ryż z musem jabłkowym250g</u> /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i <u>śmietaną100ml/mleko/ kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/ mleko /</u> , <u>sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, jaja</u> , jogurt nat.- mleko , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz/, <u>sałata20g, pomidor30g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1558,2kcal ; Białko ogółem 42,5, T: 50,7g,; W: 264,0; Błonnik 19,6g; kw. tłuszczowe nasycone 21,2g, Sód 1860,3mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kasza kukurydziana na mleku</u> 300ml , <u>ser żółty</u> 50g/ mleko /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, / <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
II Śniadanie	<u>Soczek owocowy</u> 200ml,
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml./ <u>koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie/ ryż z musem jabłkowym</u> 300g / <u>ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i śmietana</u> 100ml/ mleko / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka, porzeczka, truskawka</u> /
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy</u> 1szt/150ml/ mleko /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ <u>ziemniaki, jaja, jogurt nat.-mleko, marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz/, polędwica dr</u> 30g/ soja /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 3390,1kcal ; Białko ogółem 96,0, T: 100,3g.; W: 541,2; Błonnik 25,7g; kw. tłuszczowe nasycone 56,7g, Sód 4331,2mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kasza kukurydziana na mleku</u> 300ml , <u>hummus</u> 50g/ sezam / <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, / <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 5g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml./ <u>koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie/, naleśniki smażone</u> 2szt/ <u>mąka pszenna, mleko, jajka, ser biały-mleko, dżem wieloowocowy, cukier waniliowy, olej rzepakowy/, sos truskawkowy</u> 100ml/ <u>śmietana-mleko, cukier, truskawki/ ,kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka, porzeczka, truskawki</u> /
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ <u>ziemniaki, jaja, ogórek kiszony, kukurydza kons., majonez-jaja, gorczyca, marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz/, sałata</u> 20g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2623,4kcal ; Białko ogółem 63,0, T: 105,3g.; W: 364,8; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 36,8g, Sód 3389,4mg	

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

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