

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.04.2026- piątek

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko /, zacierka na mleku300ml/jaja, mąka pszena, cukier, sól, mleko/, dżem wieloowocowy60g, serek topiony1szt/17,5g/ jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa ogórkowa400ml/sól, kwasek, ogórek kiszony, por, pieprz czarny, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziołowy, marchew, olej rzepakowy, śmietana-mleko, mąka pszena, seler, ziemniaki/, kotlet rybny pieczony100g/mąka pszena, ryba- mintaj, bułka tarta-pszenica, pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z kapusty kiszonej150g/kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, pieprz, cukier/, napój wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, ser biały z pietruszką50g,/ser biały-mleko, kefir,-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, pomidor60g, kiełki10g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2235,1kcal ; Białko ogółem 70,6, T: 60,6g,; W: 358,4; Błonnik 22,7g; kw. tłuszczowe nasycone 30,3g, Sód 6170,9mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko /, zacierka na mleku300ml/jaja, mąka pszena, cukier, sól, mleko/, dżem wieloowocowy60g, serek topiony1szt/17,5g/, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/seler, pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszena, marchew, koper, ziemniaki, /, kotlet rybny pieczony100g/mąka pszena, ryba- mintaj, bułka tarta-pszenica, pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/,sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, pietruszka, sól, seler, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałata z oliwą100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ napój wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, ser biały z pietruszką50g,/ser biały-mleko, kefir,-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, pomidor60g, kiełki10g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2816,2kcal ; Białko ogółem 83,3, T: 71,5g,; W: 471,1; Błonnik 21,0g; kw. tłuszczowe nasycone 31,9g, Sód 6590,6mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe 15g/mleko /</u> , <u>zacierka na mleku 300ml/jaja</u> , mąka pszenna , cukier, sól, mleko /, <u>dżem wieloowocowy 60g</u> , serek topiony 1szt/17,5g/, <u>jabłko gotowane 1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	kisiel 200g
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml/seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, koper, ziemniaki, /, <u>kotlet rybny pieczony 100g/mąka pszenna, ryba-</u> mintaj, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>sos koperkowy 150ml/śmietana-mleko</u> , mąka pszenna , pietruszka, sól, seler , pieprz/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, sałata z oliwą 100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>napój wieloowocowy 250ml</u> ./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	wafle ryżowe 30g / sezam /
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko /</u> , <u>ser biały z pietruszką 50g</u> ./ser biały- mleko , kefir,- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor 60g, kiełki 10g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2981,6kcal ; Białko ogółem 85,9, T: 72,6g,; W: 507,4; Błonnik 22,2g; kw. tłuszczowe nasycone 32,2g, Sód 6606,7mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne 15g/mleko /</u> , <u>zacierka na mleku 300ml/jaja</u> , mąka pszenna , cukier, sól, mleko /, <u>dżem wieloowocowy 60g</u> , serek topiony 1szt/17,5g/, <u>jabłko gotowane 1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml/seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, koper, ziemniaki, /, <u>kotlet rybny pieczony 100g/mąka pszenna, ryba-</u> mintaj, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>sos koperkowy 150ml/śmietana-mleko</u> , mąka pszenna , pietruszka, sól, seler , pieprz/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, sałata z oliwą 100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>napój wieloowocowy 250ml</u> ./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/mleko /</u> , <u>ser biały z pietruszką 50g</u> ./ser biały- mleko , kefir,- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor 60g, kiełki 10g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2723,0kcal ; Białko ogółem 83,1, T: 61,1g,; W: 470,8; Błonnik 21,0g; kw. tłuszczowe nasycone 19,3g, Sód 6607,1mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko /, zacierka na mleku300ml/jaja, mąka pszenna, cukier, sól, mleko/, ser żółty50g/mleko/ serek topiony1szt/17,5g/, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	12
II Śniadanie	kisiel b/c200g	0,2
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/seler, pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, koper, ziemniaki, /, kotlet rybny pieczony100g/mąka pszenna, ryba- mintaj, bułka tarta-pszenica, pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/,sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, pietruszka, sól, seler, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałata z oliwą100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ napój wieloowocowy250ml,/ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	13
Podwieczorek	wafle ryżowe30g/sezam/	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, ser biały z pietruszką50g,/ser biały-mleko, kefir,-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, pomidor60g, kiełki10g, herbata 250ml,/herbata czarna, /</u>	6
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2459,5kcal ; Białko ogółem 87,0, T: 83,4g,; W: 342,2; Błonnik 25,1g; kw. tłuszczowe nasycone 41,1g, Sód 6566,0mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko /, , dżem wieloowocowy60g, serek topiony1szt/17,5g/, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka250ml/seler, pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, koper, ziemniaki, /, kotlet rybny pieczony80g/mąka pszenna, ryba- mintaj, bułka tarta-pszenica, pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/,sos koperkowy100ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, pietruszka, sól, seler, pieprz/, ziemniaki120g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałata z oliwą100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ napój wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko /, ser biały z pietruszką50g,/ser biały-mleko, kefir,-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, pomidor60g, kiełki10g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1581,8kcal ; Białko ogółem 46,5, T: 47,0g,; W: 243,7; Błonnik 16,7g; kw. tłuszczowe nasycone 19,1g, Sód 3721,7mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ <u>jaja</u> , mąka pszenna , cukier, sól, mleko /, <u>dżem wieloowocowy</u> 60g, serek topiony2szt/17,5g/, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml. /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	kisiel200g
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/ <u>seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, koper, ziemniaki, /, <u>kotlet rybny pieczony</u> 100g/ <u>mąka pszenna</u> , ryba- mintaj, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>sos koperkowy</u> 150ml/ <u>śmietana-mleko</u> , mąka pszenna , pietruszka, sól, seler , pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, sałata z oliwą100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>napój wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	wafle ryżowe30g / <u>sezam</u> /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką</u> 100g/,ser biały- mleko , kefir,- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor</u> 60g, <u>kiełki</u> 10g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3084,4kcal ; Białko ogółem 96,8, T: 76,8g,; W: 510,4; Błonnik 22,2g; kw. tłuszczowe nasycone 35,6g, Sód 7412,7mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ <u>jaja</u> , mąka pszenna , cukier, sól, mleko /, <u>dżem wieloowocowy</u> 60g, serek topiony1szt/17,5g/ <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml. /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa ogórkowa</u> 400ml/ <u>sól</u> , kwasek, ogórek kiszony, por, pieprz czarny, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziołowy, marchew, olej rzepakowy, śmietana- mleko , mąka pszenna , seler , ziemniaki/, <u>kotlet rybny pieczony</u> 100g/ <u>mąka pszenna</u> , ryba- mintaj, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>surówka z kapusty kiszonej</u> 150g/ <u>kapusta kiszona</u> , marchew, cebula, olej rzepakowy, pieprz, cukier/, <u>napój wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką</u> 50g/,ser biały- mleko , kefir,- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor</u> 60g, <u>kiełki</u> 10g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2235,1kcal ; Białko ogółem 70,6, T: 60,6g,; W: 358,4; Błonnik 22,7g; kw. tłuszczowe nasycone 30,3g, Sód 6170,9mg	

****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.***