

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.04.2026- sobota

Dla szpitala psychiatrycznego: masło roślinne 20g, pieczywo 150g, zupa mleczna 400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki 250g

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, pieczeń rzymska 50g/soja, majeranek, gorczyca/, pomidor 60g, jabłko 1/100g/ kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Ciasteczka kruche 30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, , pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, ziele angielskie, pieprz ziółowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko/, kaszanka 150g/kaszanka-kasza jęczmienna, olej rzepakowy, cebula/, ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z ogórka kiszzonego 150g./ogórek kiszony, cebula, pieprz czarny, cukier, olej rzepakowy, marchew/ kompot wieloowocowy 250ml./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, sałatka makaronowa 150g/makaron-pszenna, jaja, majonez-gorczyca, jaja, polędwica dr.-soja, kukurydza konserwowa, marchew, seler, cebula, sól, pieprz, musztarda-gorczyca/ pomidor 60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2299,5kcal ; Białko ogółem 66,8, T: 85,4g,; W: 325,2; Błonnik 23,8g; kw. tłuszczowe nasycone 31,5g, Sód 5553,4mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, polędwica z warzywami 45g /soja/, pomidor 60g, jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziółowy, koper, pietruszka, i, śmietana-mleko/, zraz z warzywami gotowany 100g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy 150ml./koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, kalafior 100g/kalafior, sól/, kompot wieloowocowy 250ml./, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, sałatka makaronowa 150g/makaron-pszenna, jaja, jogurt nat.-mleko, polędwica dr.-soja, marchew, seler, cebula, sól, pieprz, / pomidor 60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2573,5kcal ; Białko ogółem 78,6, T: 72,8g,; W: 417,0; Błonnik 25,7g; kw. tłuszczowe nasycone 29,2g, Sód 6767,0mg	

Dieta łatwostrawna(ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, polędwica z warzywami45g /soja/, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200g /budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszena, marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, i, śmietana-mleko/, zraz z warzywami gotowany100g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy150ml./koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszena/, kalafior100g/kalafior, sól/,kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>jogurt owocowy1szt /180g/ / mleko /</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, jaja, jogurt nat.-mleko, polędwica dr.-soja, marchew, seler, cebula, sól, pieprz, / pomidor60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2712,2kcal ; Białko ogółem 85,2, T: 79,6g,; W: 429,6; Błonnik 25,8g; kw. tłuszczowe nasycone 33,2g, Sód 6857,6mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/ mleko /, polędwica z warzywami45g /soja/, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszena, marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, i, śmietana-mleko/, zraz z warzywami gotowany100g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy100ml./koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszena/, kalafior100g/kalafior, sól/,kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, jaja, jogurt nat.-mleko, polędwica dr.-soja, marchew, seler, cebula, sól, pieprz, / pomidor60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2451,7kcal ; Białko ogółem 77,9, T: 60,6g,; W: 414,0; Błonnik 25,4g; kw. tłuszczowe nasycone 16,3g, Sód 6582,1mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, polędwica z warzywami 45g /soja/, pomidor 60g, jabłko 1 szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	8
II Śniadanie	<u>Budyń b/c 200g/mleko/</u>	0,3
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszena, marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziółowy, koper, pietruszka, i, śmietana-mleko/, zraz z warzywami gotowany 100g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/,</u> <u>ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy 150ml,/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszena/, kalafior 100g/kalafior, sól/, kompot wieloowocowy 250ml,/ jabłko, porzeczka, truskawka/</u>	10
Podwieczorek	<u>Jogurt nat. 1 szt/150g/mleko/</u>	1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, sałatka makaronowa 150g/makaron-pszenica, jaja, jogurt nat.-mleko, polędwica dr.-soja, marchew, seler, cebula, sól, pieprz, / pomidor 60g herbata 250ml,/herbata czarna/</u>	10
RAZEM		29
Wartości odżywcze: E: 2128,1kcal ; Białko ogółem 74,5, T: 73,9g,; W: 298,0; Błonnik 29,1g; kw. tłuszczowe nasycone 30,9g, Sód 6407,9mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/., masło roślinne 15g/ mleko /, polędwica z warzywami 45g /soja/, pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 250ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszena, marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziółowy, koper, pietruszka, i, śmietana-mleko/, zraz z warzywami gotowany 80g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/,</u> <u>ziemniaki 120g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy 100ml,/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszena/, kalafior 100g/kalafior, sól/, kompot wieloowocowy 250ml./, cukier 2g, jabłko, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/ mleko/, sałatka makaronowa 150g/makaron-pszenica, jaja, jogurt nat.-mleko, polędwica dr.-soja, marchew, seler, cebula, sól, pieprz, / pomidor 30g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 1595,8kcal ; Białko ogółem 51,4, T: 55,3g,; W: 227,1; Błonnik 20,8g; kw. tłuszczowe nasycone 16,5g, Sód 4795,2mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/ bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, polędwica z warzywami 90g /soja/, pomidor 60g, jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń 200g /budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszena, marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziółowy, koper, pietruszka, i, śmietana-mleko/, zraz z warzywami gotowany 100g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy 150ml./koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszena/, kalafior 100g/kalafior, sól/, kompot wieloowocowy 250ml./, cukier 2g, jabłka, porzeczką, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>jogurt owocowy 1szt /180g/ / mleko /</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, sałatka makaronowa 200g/makaron-pszenica, jaja, jogurt nat.-mleko, polędwica dr.-soja, marchew, seler, cebula, sól, pieprz, / pomidor 60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2855,6kcal ; Białko ogółem 93,2, T: 87,7g,; W: 441,0; Błonnik 25,5g; kw. tłuszczowe nasycone 36,0g, Sód 7756,2mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, pasztet sojowy 50g/soja/, pomidor 60g, jabłko 1szt kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszena, marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziółowy, koper, pietruszka, i, śmietana-mleko/, kotlet z soczewicy smażony 100g/ soczewica, cebula, marchew, czosnek, jaja, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy, sól, pieprz/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy 150ml./koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszena/ kalafior 100g kompot wieloowocowy 250ml./, cukier 2g, jabłka, porzeczką, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15G/mleko/, pasta z jajek 50g/jaja, majonez-jaja, gorczyca, sól, pieprz, brokuł/, pomidor 60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2003,7kcal ; Białko ogółem 57,1, T: 70,3g,; W: 292,3; Błonnik 26,9g; kw. tłuszczowe nasycone 26,0g, Sód 4680,1mg	

****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.***