

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.04.2026-czwartek

Dla szpitala psychiatrycznego: masło20g , pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleka /, zacierka na mleku300ml/jajka, mąka pszenna, sól, mleko,cukier/, ser topiony50g/mleko/, pomidor60g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/ ,</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>jogurt owocowy1szt/180g/ /mleko /</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, ziemniaki/, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, ćwikła 150g/buraki, chrzan kwasek, cukier, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml,/ cukie2gr, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko / salceson45g/gorczyca, soja/, musztarda20g/gorczyca/, jabłko 1szt/100g/, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2624,3kcal ; Białko ogółem 82,0, T: 105,7g.; W: 348,5; Błonnik 24,6g; kw. tłuszczowe nasycone 44,5g, Sód 6449,4mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleka /, zacierka na mleku300ml/jajka, mąka pszenna, sól, mleko,cukier/, ser topiony50g/mleko/, pomidor60g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/ ,</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, ziemniaki/,gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, buraki na ciepło200g/sól, buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko / ,salceson45g/gorczyca, soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3075,3kcal ; Białko ogółem 94,8, T: 108,0g.; W: 450,9; Błonnik 24,6g; kw. tłuszczowe nasycone 45,3g, Sód 7062,6mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleka</u> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ <u>jajka</u> , mąka pszenna , sól, <u>mleko</u> , <u>cukier</u> /, <u>ser topiony</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , <u>cukier</u> 10g/ ,
II Śniadanie	<u>Kefir</u> 150ml/ <u>mleko</u> /
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 400ml/ <u>seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki/, <u>gulasz duszony</u> 220g/ <u>ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, <u>kasza jęczmienna</u> 200g/ <u>kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>buraki na ciepło</u> 200g/sól, buraki, mąka pszenna , <u>cukier</u> , pieprz czarny, śmietana- mleko , <u>kwasek</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	<u>Soczek owocowy</u> 1szt/200ml/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>salceson</u> 45g/ <u>gorczyca, soja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/, <u>herbata</u> 250ml, /herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 3197,8kcal ; Białko ogółem 99,9, T: 111,0g.; W: 468,9; Błonnik 24,8g; kw. tłuszczowe nasycone 47,1g, Sód 7122,6mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleka</u> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ <u>jajka</u> , mąka pszenna , sól, <u>mleko</u> , <u>cukier</u> /, <u>serek kanakowy</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , <u>cukier</u> 10g/ ,
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 400ml/ <u>seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki/, <u>gulasz duszony</u> 150g/ <u>ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, <u>kasza jęczmienna</u> 200g/ <u>kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>buraki na ciepło</u> 200g/sól, buraki, mąka pszenna , <u>cukier</u> , pieprz czarny, śmietana- mleko , <u>kwasek</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>szynka z drobiu</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/, <u>herbata</u> 250ml, /herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2693,4kcal ; Białko ogółem 91,8, T: 67,4g.; W: 447,9; Błonnik 24,4g; kw. tłuszczowe nasycone 20,2g, Sód 6003,6mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleka /, zacierka na mleku300ml/jajka, mąka pszenna, sól, mleko,cukier/, ser topiony50g/mleko/, pomidor60g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, / ,</u>	11
II Śniadanie	<u>Kefir150ml/mleko//</u>	0,7
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, ziemniaki/,gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, buraki na ciepło200g/sól, buraki, mąka pszenna, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	14
Podwieczorek	<u>Gruszka1szt/130g/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, salceson45g/gorczyca, soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml, /herbata czarna, /</u>	7
RAZEM		35
Wartości odżywcze: E: 2649,9kcal ; Białko ogółem 88,2, T: 108,3g,; W: 343,4; Błonnik 30,7g; kw. tłuszczowe nasycone 46,5g, Sód 6649,1mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/ mleka /, ser kanapkowy50g/mleko/, pomidor30g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/ ,</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa250ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, ziemniaki/,gulasz duszony150g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, kasza jęczmienna150g/kasza jęczmienna, sól/, buraki na ciepło100g/sól, buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, szynka z drobiu45g/, soja/, pomidor30g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 1569,5kcal ; Białko ogółem 54,7; T: 51,6g,; W: 228,1; Błonnik 19,2g; kw. tłuszczowe nasycone 14,1g, Sód 3308,6mg	

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>jajka</u> , mąka pszenna , sól, <u>mleko</u> , <u>cukier</u> /, <u>serkanapkowy</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>szynka z drobiu</u> 30g/ <u>soja</u> / <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto , jęczmień , mleko , <u>cukier</u> 10g/ ,
II Śniadanie	<u>Kefir</u> 150ml / <u>mleko</u> /
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 400ml/ <u>seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki/, <u>gulasz duszony</u> 220g/ <u>ziele angielskie</u> , <u>seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, <u>kasza jęczmienna</u> 200g/ <u>kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>buraki na ciepło</u> 200g/sól, buraki, mąka pszenna , <u>cukier</u> , pieprz czarny, śmietana- mleko , <u>kwasek</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	<u>Soczek owocowy</u> 1szt./200ml/.
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> / , <u>salceson</u> 45g/ <u>gorczyca, soja</u> /, <u>hummus</u> 50g/ <u>sezam</u> / <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>herbata</u> 250ml, /herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 3297,6kcal ; Białko ogółem 109,8, T: 113,5g,; W: 476,6; Błonnik 26,0g; kw. tłuszczowe nasycone 41,5g, Sód 7089,7mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /. , <u>masło roślin.</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ <u>jajka</u> , mąka pszenna , sól, <u>mleko</u> , <u>cukier</u> /, <u>ser topiony</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto , jęczmień , mleko , <u>cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 400ml/ <u>seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki/, <u>naleśniki smażone</u> 2szt/ <u>cukier</u> , mąka pszenna , jaja , mleko , dżem, olej rzepakowy, ser biały- mleko /, sos truskawkowy150ml/ truskawki, śmietana- mleko , <u>cukier</u> /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> / , <u>konserwa rybna</u> 50g/ <u>ryba i produkty pochodne</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml, /herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2463,4kcal ; Białko ogółem 70,3, T: 94,5g,; W: 341,6; Błonnik 19,7g; kw. tłuszczowe nasycone 41,6g, Sód 3584,7mg	

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