

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 4.05.2026- poniedziałek

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko /, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, pietruszka/, rzodkiewka45g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>ciasteczka kruche30g/pszenica, jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa fasolowa400ml/majeranek, por, liść laurowy, mąka pszena, śmietana-mleko, seler, fasola jaś, pietruszka, ziele angielskie, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, marchew, sól, cebula, ziemniaki/,kopytka250g/jaja, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, mąka pszena, ziemniaki/, sos pieczarkowy150ml /śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, pieczarki, pieprz czarny, sól, pietruszka, marchew/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, konserwa rybna50g/ryba-produkty pochodne/, kiełki10g, pomidor60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2986,4kcal ; Białko ogółem 86,1, T: 80,3g,; W: 499,4; Błonnik 34,8g;
kw. tłuszczowe nasycone 31,4g, Sód 3262,1mg

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2sz/110g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko /, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, pietruszka/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, zraz z warzywami gotowany100g/mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa-seler, jaja, sól, marchew/, sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, kiełki10g, pomidor60g,herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2688,9kcal ; Białko ogółem 89,8, T: 78,3g,; W: 428,1; Błonnik 27,7g;
kw. tłuszczowe nasycone 32,4g, Sód 6571,5mg

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2sz/110g./ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ <u>owies, mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką</u> 50g/ser biały- <u>mleko</u> , sól, pieprz, kefir- <u>mleko</u> , pietruszka/, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml. /kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier10g/
II Śniadanie	ciasteczka kruche30g/ <u>pszenica, jaja</u> /
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/pieprz czarny, śmietana- <u>mleko</u> , sól, <u>seler</u> , por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka <u>pszenna</u> , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, <u>zraz z warzywami gotowany</u> 100g/mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa- <u>seler, jaja</u> , sól, marchew/, <u>sos koperkowy</u> 150ml/śmietana- <u>mleko</u> , mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat- <u>mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/marchew, jabłka, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, 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>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ <u>ryba</u> -mintaj, sól, pieprz, marchew, <u>seler</u> , pietruszka/, <u>kiełki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2839,3kcal ; Białko ogółem 92,2, T: 81,9g,; W: 460,7; Błonnik 28,1g; kw. tłuszczowe nasycone 34,0g, Sód 6574,mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2sz/110g./ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ <u>owies, mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką</u> 50g/ser biały- <u>mleko</u> , sól, pieprz, kefir- <u>mleko</u> , pietruszka/, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml. /kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/pieprz czarny, śmietana- <u>mleko</u> , sól, <u>seler</u> , por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka <u>pszenna</u> , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, <u>zraz z warzywami gotowany</u> 100g/mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa- <u>seler, jaja</u> , sól, marchew/, <u>sos koperkowy</u> 150ml/śmietana- <u>mleko</u> , mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat- <u>mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/marchew, jabłka, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g./ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ <u>ryba</u> -mintaj, sól, pieprz, marchew, <u>seler</u> , pietruszka/, <u>kiełki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2520,8kcal ; Białko ogółem 86,4, T: 62,3g,; W: 423,7; Błonnik 27,1g; kw. tłuszczowe nasycone 18,9g, Sód 6172,0mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko /, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, pietruszka/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,/</u>	11
II Śniadanie	Ciastka b/c30g/ pszenica, jaja/	2
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, <u>zraz z warzywami gotowany100g/mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa-seler, jaja, sól, marchew/, <u>sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, /, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u>	12
Podwieczorek	<u>Pieczywo chrupkie30g/żyto/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, <u>kiełki10g, pomidor60g,herbata 250ml./herbata czarna,/</u></u>	6
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2353,8kcal ; Białko ogółem 82,7, T: 79,8g,; W: 336,5; Błonnik 35,0g; kw. tłuszczowe nasycone 32,2g, Sód 6098,5mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g./żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, pietruszka/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka250ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, <u>zraz z warzywami gotowany80g/mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa-seler, jaja, sól, marchew/, <u>sos koperkowy100ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u></u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, <u>kiełki10g, pomidor60g,herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>	
Wartości odżywcze: E: 1500,4kcal ; Białko ogółem 54,4, T: 45,5g,; W: 226,1; Błonnik 23,4g; kw. tłuszczowe nasycone 12,9g, Sód 4790,3mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2sz/110g./ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ owies, mleko /, <u>ser biały z pietruszką</u> 100g/ ser biały-mleko , sól, pieprz, kefir- mleko , pietruszka/, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>ciasteczka kruche</u> 30g/ pszenica, jaja /
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/ <u>pieprz czarny</u> , śmietana- mleko , sól, seler , por, pietruszka, ziemniaki, <u>pieprz ziołowy</u> , mąka pszenna , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, <u>zraz z warzywami gotowany</u> 100g/ <u>mięso mielone drobiowe</u> , zupa jarzynowa- seler, jaja , sól, marchew/, <u>sos koperkowy</u> 150ml/śmietana- mleko , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/ <u>marchew, jabłka, cukier</u> /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	<u>Soczek owocowy</u> 1szt/200ml/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2sz/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 100g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>kiełki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2947,6kcal ; Białko ogółem 107,9, T: 85,0g.; W: 466,0; Błonnik 29,2g; kw. tłuszczowe nasycone 35,9g, Sód 8207,3mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g./ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ owies, mleko /, <u>ser biały z pietruszką</u> 50g/ ser biały-mleko , sól, pieprz, kefir- mleko , pietruszka/, <u>rzodkiewka</u> 45g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa fasolowa</u> 400ml/ <u>majeranek</u> , por, liść laurowy, mąka pszenna , śmietana- mleko, seler , fasola jaś, pietruszka, ziele angielskie, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, marchew, sól, cebula, ziemniaki/, <u>kopytka</u> 250g/ jaja , olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, mąka pszenna , ziemniaki/, <u>sos pieczarkowy</u> 150ml /śmietana- mleko , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, pieczarki, pieprz czarny, sól, pietruszka, marchew/, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/ <u>marchew, jabłka, cukier</u> /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko / <u>pasta z ryby z warzywami</u> 100g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>kiełki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2949,2kcal ; Białko ogółem 85,7, T: 76,3g.; W: 500,3; Błonnik 35,9g; kw. tłuszczowe nasycone 30,8g, Sód 3814,8mg	

**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, smarowanie, masła, kawy) można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.*