

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.05.2026r- niedziela

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

### *Dieta ogólna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, ser żółty30g/mleko/, szynka drobiowa30g/soja/ sałata20g, pomidor60g, kakao250ml, /kakao, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-<b>pszenica, jaja</b>, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, <b>seler</b>, marchew, sól./ <u>kotlet schabowy smażony100g/jaja</u>, mąka <b>pszenna</b>, schab, pieprz czarny, olej rzepakowy, bułka tarta-<b>pszenica</b>, , sól/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat-<b>mleko</b></u>, ziemniaki, sól/, <u>surówka z kapusty białej150g/kapusta biała, sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, cukier/</u>, <u>kompot wieloowocowy250ml.,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, parówka2szt/110//soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2352,3kcal ; Białko ogółem 82,4, T: 104,4g.; W: 279,8; Błonnik 20,0g; kw. tłuszczowe nasycone 40,4g, Sód 5189,3mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-<b>mleko</b>, kefir-<b>mleko</b>, pietruszka, sól, pieprz/, sałata20g, pomidor60g, kakao250ml/kakao, <b>mleko</b>, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-<b>pszenica, jaja</b>, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, <b>seler</b>, marchew, sól./ ,bitka gotowana 70g/schab, pieprz czarny, , sól/ w sosie śmietanowym150ml/marchew, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana-<b>mleko</b>, sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki200g/jogurt nat.-<b>mleko</b></u> Ziemniaki, sól/, <u>sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, olej rzepakowy, sałata/</u>, <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, parówka2szt/110g//soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2572,2kcal ; Białko ogółem 88,4, T: 85,5g.; W: 375,7; Błonnik 17,0g; kw. tłuszczowe nasycone 35,8g, Sód 6074,1mg	

### *Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-<b>mleko</b>, kefir-<b>mleko</b>, pietruszka, sól, pieprz/, sałata20g, pomidor60g, kakao250ml/kakao, <b>mleko</b>, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Soczek owocowy1szt/200ml./</u>
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-<b>pszenica, jaja</b>, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, <b>seler</b>, marchew, sól./ ,bitka gotowana 70g/schab, pieprz czarny, , sól/ w sosie śmietanowym150ml/marchew, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana-<b>mleko</b>, sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki200g/jogurt nat.-<b>mleko</b></u> Ziemniaki, sól/, <u>sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, olej rzepakowy, sałata/</u>, <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciasteczka kruche30g/maka pszenna, jaja/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, parówka2szt/110g//soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2722,6kcal ; Białko ogółem 90,8, T: 89,1g.; W: 408,3; Błonnik 17,4g;	

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, pietruszka, sól, pieprz/, sałata20g, pomidor60g, kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./ ,bitka gotowana 70g/schab, pieprz czarny, , sól/ w sosie śmietanowym100ml/marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko Ziemniaki, sól/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, parówka1szt/55g//soja/, szynka dr.30g/soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2327,2kcal ; Białko ogółem 87,8, T: 60,5g.; W: 370,2; Błonnik 16,6g; kw. tłuszczowe nasycone 18,5g, Sód 5790,4mg	

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, pietruszka, sól, pieprz/, sałata20g, pomidor60g, kakao250ml/kakao, mleko, /</u>	8
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kefir150ml/mleko/</u>	0,7
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./ ,bitka gotowana 70g/schab, pieprz czarny, , sól/ w sosie śmietanowym150ml/marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko Ziemniaki, sól/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	10
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciastka b/c30g/pszenica, jaja/</u>	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, parówka2szt/110g//soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna,/</u>	7
<b>RAZEM</b>		<b>28</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2245,5kcal ; Białko ogółem 84,2, T: 89,8g.; W: 279,1; Błonnik 24,2g; kw. tłuszczowe nasycone 37,4g, Sód 5656,6mg		

**Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, pietruszka, sól, pieprz/, sałata20g, pomidor60g, kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem250ml/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./ ,bitka gotowana 50g/schab, pieprz czarny, , sól/ w sosie śmietanowym100ml/marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko Ziemniaki, sól/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszeno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, parówka1szt/110g//soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1551,8kcal ; Białko ogółem 56,5, T: 55,3g.; W: 211,3; Błonnik 15,7g; kw. tłuszczowe nasycone 17,1g, Sód 4678,0mg	

### **Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa**

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>ser biały z pietruszką</u> 100g/ <u>ser biały</u> - <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, pieprz/, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 60g, <u>kakao</u> 250ml/ <u>kakao</u> , <b>mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kefir</u> 150ml/ <b>mleko</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem</u> 400ml/ <u>makaron</u> - <b>pszenica, jaja</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, <b>seler</b> , marchew, sól./, <u>bitka gotowana</u> 70g/ <u>schab</u> , pieprz czarny, , sól/ <u>w sosie śmietanowym</u> 150ml/ <u>marchew</u> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana- <b>mleko</b> , sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat.</u> - <b>mleko</b> <u>Ziemniaki</u> , sól/, <u>sałata z oliwą</u> 100g/ <u>cukier</u> , kwasek, olej rzepakowy, sałata/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciasteczka owsiane</u> 30g/ <u>pszenica</u> , żyto, jęczmień,owies, mleko/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>parówka</u> 2szt/110g// <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>ketchup</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2841,2kcal ; Białko ogółem 105,4, T: 95,0g.; W: 404,3; Błonnik 20,9g; kw. tłuszczowe nasycone 39,5g, Sód 6936,8mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>żyto, pszenica</b> ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>ser żółty</u> 50g/ <b>mleko</b> /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 60g, <u>kakao</u> 250ml, / <u>kakao</u> , <b>mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem</u> 400ml/ <u>makaron</u> - <b>pszenica, jaja</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, <b>seler</b> , marchew, sól./, <u>kotlet sojowy smażony</u> 100g /olej rzepakowy, sól, mąka <b>pszenna</b> , pieprz czarny, <u>kotlety sojowe</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat.</u> - <b>mleko</b> , ziemniaki, sól/, <u>surówka z kapusty białej</u> 150g/ <u>kapusta biała</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, cukier/., <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml.,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło roślin.</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>pasta z brokuła i jajak</u> 50g/ <u>brokuł</u> , <b>jajko</b> , sól, pieprz/, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/ <u>pomidor</u> 30g
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2147,6kcal ; Białko ogółem 106,2, T: 64,3g.; W: 295,6; Błonnik 38,7g; kw. tłuszczowe nasycone 32,2g, Sód 4828,4mg	

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

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