

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.03.2026-wtorek

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>zacierka na mleku 300ml /jaja</u> , mąka pszenna , mleko , cukier,,sól/ <u>polędwica z kurczaka 45g/soja/</u> , <u>pomidor 60g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie Dzieci	<u>ciasteczka kruche 30g /pszenica,jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/</u> pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , cebula,,ryż, konc.pom., seler// , <u>kaszanka pieczona z cebulką 150g/kaszanka-kasza jęczmienna</u> , olej rzepakowy, cebula/ <u>ziemniaki 200g/śmietana-mleko</u> , sól ,ziemniaki/, <u>surówka z kapusty kiszonej 150g/cukier</u> , sól, pieprz cebula, jabłka, kapusta kiszona, olej rzepakowy, por, marchew/, <u>kompot wieloowocowy 250ml/</u> cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>sałatka makaronowa 150g/makaron-jaja, pszenica</u> , marchew, kukurydza kons., polędwica- soja , seler , pietruszka, majonez- jaja, gorczyca/ , <u>sałata 35g</u> , <u>pomidor 30g</u> , <u>herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2500,50 kcal ; B.zw. 40,40g; B.rośl. 36,90g, T: 90,00g.; W: 371,00g; Błonnik 28,40g; kw. tłuszczowe nasycone 33,40g, Sód 6505,70mg	

<i>Dieta łatwostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>zacierka na mleku 300ml /jaja</u> , mąka pszenna , mleko , cukier,,sól/ <u>polędwica z kurczaka 45g/soja/</u> , <u>pomidor 60g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml/</u> kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/</u> pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , cebula,,ryż, konc.pom., seler// ,, <u>zraz z warzywami gotowany 100g/majeranek</u> , mięso mielone, jaja , sól, pieprz czarny, bułka- pszenna , marchew, pietruszka, seler / , <u>sos pietruszkowy 150ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy, /, <u>ziemniaki 200g/śmietana-mleko</u> , sól, ziemniaki/, <u>buraki gotowane 200g/sól</u> , burak, mąka pszenna , cukier, pieprz śmietana- mleko , kwasek cytrynowy/, <u>kompot wieloowocowy 250ml/</u> , cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15G/mleko/</u> , <u>sałatka makaronowa 150g/makaron-jaja, pszenica</u> , marchew, polędwica- soja , seler , pietruszka, jogurt nat.- mleko/ , <u>pomidor 30g</u> , <u>sałata 35g</u> , <u>herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2931,10 kcal ; B.zw. 40,50g; B.rośl. 56,70g, T: 81,00g.; W: 474,20g; Błonnik 25,70g; kw. tłuszczowe nasycone 32,90g, Sód 7783,40mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszenna, mleko, cukier,,sól/ polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>ciasteczka kruche30g /pszenica,jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/ pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, cebula,,ryż, konc.pom., seler//,, zraz z warzywami gotowany100g/majeranek, mięso mielone, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica, marchew, pietruszka, seler /, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy, /, ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszenna, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwasek cytrynowy/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy150ml</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-jaja, pszenica, marchew, polędwica-soja, seler, pietruszka, jogurt nat.-mleko/, pomidor30g, sałata35g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2808,40 kcal ; B.zw. 41,20g; B.rośl. 52,50g, T: 79,90g; W: 449,60g; Błonnik 25,70g; kw. tłuszczowe nasycone 28,10g, Sód 7619,50mg	

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszenna, mleko, cukier,,sól/ polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/ pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, cebula,,ryż, konc.pom., seler//,, zraz z warzywami gotowany100g/majeranek, mięso mielone, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica, marchew, pietruszka, seler /, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy, /, ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszenna, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwasek cytrynowy/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/,masło prawdziwe15G/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-jaja, pszenica, marchew, polędwica-soja, seler, pietruszka, jogurt nat.-mleko/, sałata35g, pomidor30g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2931,20 kcal ; B.zw. 40,50g; B.rośl. 56,70g, T: 81,00g; W: 474,20g; Błonnik 25,70g; kw. tłuszczowe nasycone 32,90g, Sód 7783,40mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszena, mleko, cukier,,sól/ polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	11
II Śniadanie	<u>jabłko 1szt /180g/</u>	2
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/ pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, cebula,,ryż, konc.pom., seler//,, zraz z warzywami gotowany100g/majeranek, mięso mielone, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica, marchew, pietruszka, seler /, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszena, olej rzepakowy, /, ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwasek cytrynowy/, kompot wieloowocowy250ml./jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	13
Podwieczorek	<u>sok pomidorowy150ml</u>	0,2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-jaja, pszenica, marchew, polędwica-soja, seler, pietruszka, jogurt nat.-mleko/, sałata35g, pomidor30g, herbata 250ml/herbata czarna, /</u>	10
	RAZEM	36
Wartości odżywcze: E: 2356,80 kcal ; B.zw. 40,30g; B.rośl. 45,20g, T: 79,80g; W: 357,70g; Błonnik 37,10g; kw. tłuszczowe nasycone 32,80g, Sód 7407,10mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g//żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszena, mleko, cukier,,sól/ polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/ pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, cebula,,ryż, konc.pom., seler//,, zraz z warzywami gotowany100g/majeranek, mięso mielone, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica, marchew, pietruszka, seler /, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszena, olej rzepakowy, /, ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwasek cytrynowy/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-jaja, pszenica, marchew, polędwica-soja, seler, pietruszka, jogurt nat.-mleko/, pomidor 30g, sałata35g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 2369,10 kcal ; B.zw. 40,30g; B.rośl. 44,30g, T: 79,10g; W: 360,10g; Błonnik 33,80g; kw. tłuszczowe nasycone 32,70g, Sód 7308,80mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszenna, mleko, cukier,,sól/ polędwica z kurczaka90g/soja/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>jabłko 1szt./180g/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/ pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziółowy, śmietana-mleko, cebula,,ryż, konc.pom., seler//,, zraz z warzywami gotowany100g/majeranek, mięso mielone, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica, marchew, pietruszka, seler /, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy, /, ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszenna, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwasek cytrynowy/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>sok pomidorowy150ml,</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, sałatka makaronowa200g/makaron-jaja, pszenica, marchew, polędwica-soja, seler, pietruszka, jogurt nat.-mleko/, sałata35g, pomidor30g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3042,20 kcal ; B.zw. 49,50g; B.rośl. 57,90g, T: 82,20g.; W: 491,70g; Błonnik 29,00g; kw. tłuszczowe nasycone 33,20g, Sód 8206,00mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/,zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszenna, mleko, cukier,,sól/ pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z ryżem400ml/ pietruszka, sól, marchew,, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziółowy, śmietana-mleko, cebula,,ryż, konc.pom., seler//,placki ziemniaczane smażone200g/ziemniaki, jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy/,śmietana100ml/mleko/ surówka z kapusty kiszanej150g/cukier, sól, pieprz cebula, jabłka, kapusta kiszona, olej rzepakowy, por, marchew/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe 15g/mleko/, konserwa rybna/ryba/, pomidor100g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2313,70 kcal ; B.zw. 24,30g; B.rośl. 31,10g, T: 95,30g.; W: 332,00g; Błonnik 25,10g; kw. tłuszczowe nasycone 37,00g, Sód 5550,40mg	

**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.*