

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2026 -wtorek

Dla szpitala psychiatrycznego: masło 20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica /. , <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, kasza kukurydziana na mleku 300ml, <u>połędwica z warzywami45g/soja</u> /, <u>jabłko1szt/180g</u> /, <u>pomidor30g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko /
II Śniadanie Dzieci	<u>ciasteczka kruche30g</u> / pszenica,jaja /
Obiad	<u>Barszcz czerwony zabieleny400ml</u> /mąka pszenna , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- mleko , pietruszka, seler , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>karkówka duszona100g</u> /cebula, karkówka, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, pieprz, papryka czerwona słodka, majeranek, / <u>w sosie własnym150ml</u> ./liść laurowy marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana- mleko , ziele angielskie/, <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>kapusta zasmażana150g</u> /kapusta biała, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana- mleko , mąka pszenna , koper, majeranek, kwasek cytrynowy, cebula, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, porzeczka, truskawka, jabłka, /
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g</u> / żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>pasta z jaj ze szczypiorkiem50g</u> / jaja , sól, pieprz, majonez- gorczyca, jaja /, <u>sałata20g</u> , <u>pomidor60g</u> ., <u>herbata 250ml</u> /cukier10g, herbata czarna/
Wartości odżywcze: E: 2584,38kcal ; Białko ogółem 78,50, T: 114,1g,; W: 323,00g; Błonnik 25,70g; kw. tłuszczowe nasycone 41,40g, Sód 6091,50mg	

<i>Dieta łatwostrawna</i>	
Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>połędwica z warzywami45g/soja</u> /. <u>jabłko1szt/180g</u> /, <u>pomidor30g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Barszcz czerwony zabieleny400ml</u> /mąka pszenna , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- mleko , pietruszka, seler , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos koperkowy150ml</u> /mąka pszenna , sól, pieprz, koper, śmietana- mleko , marchew, pietruszka, seler / <u>brokuł150g</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g</u> // żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>pasta z jaj z koperkiem50g</u> / jaja , sól, pieprz, jogurt nat- mleko , koper/, <u>sałata20g</u> , <u>pomidor60g</u> ., <u>herbata 250ml</u> /cukier10g, herbata czarna/
Wartości odżywcze: E: 2797,40kcal ; Białko ogółem 84,00, T: 90,1g,; W: 432,40g; Błonnik 27,90g; kw. tłuszczowe nasycone 35,90g, Sód 6432,40mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku 300ml</u> , poledwica z warzywami 45g/ soja /, jabłko 1szt/180g/, pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	ciasteczka kruche 30g / pszenica, jaja /
Obiad	<u>Barszcz czerwony zabieleny 400ml</u> /mąka pszenna , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- mleko , pietruszka, seler , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony 100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki 200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos koperkowy 150ml</u> /mąka pszenna , sól, pieprz, koper, śmietana- mleko , marchew, pietruszka, seler / <u>brokuł 150g</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> /, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	Soczek owocowy/200ml/
Kolacja	Bułka kajzerka 2szt/110g// żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, pasta z jaj z koperkiem 50g/ jaja , sól, pieprz, jogurt nat- mleko , koper/, <u>sałata 20g</u> , pomidor 60g., <u>herbata 250ml</u> /cukier 10g, herbata czarna/
Wartości odżywcze: E: 2947,80kcal ; Białko ogółem 86,40, T: 93,7g;; W: 465,00g; Błonnik 28,30g; kw. tłuszczowe nasycone 37,50g, Sód 6435,60mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku 300ml</u> , poledwica z warzywami 45g/ soja /, jabłko 1szt/180g/, pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Barszcz czerwony zabieleny 400ml</u> /mąka pszenna , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- mleko , pietruszka, seler , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony 100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki 200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos koperkowy 150ml</u> /mąka pszenna , sól, pieprz, koper, śmietana- mleko , marchew, pietruszka, seler / <u>brokuł 150g</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> /, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka 2szt/110g// żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, pasta z białek jaj z koperkiem 50g/ jaja , sól, pieprz, jogurt nat- mleko , koper/, <u>sałata 20g</u> , pomidor 60g., <u>herbata 250ml</u> /cukier 10g, herbata czarna/
Wartości odżywcze: E: 2757,30kcal ; Białko ogółem 89,40, T: 83,0g;; W: 432,70g; Błonnik 27,90g; kw. tłuszczowe nasycone 34,30g, Sód 6555,60mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, polędwica z warzywami45g/soja/, jabłko1szt/180g/, pomidor30g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto jęczmień, mleko,/</u>	12
II Śniadanie	<u>Pomarańcz1szt</u>	2
Obiad	<u>Barszcz czerwony zabieleny400ml/mąka pszenna, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos koperkowy150ml/mąka pszenna, sól, pieprz, koper, śmietana-mleko, marchew, pietruszka, seler/ brokuł150g, kompot wieloowocowy250ml/, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	11
Podwieczorek	<u>Pieczywo chrupkie żytnie30g</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z jaj z koperkiem50g/jaja, sól, pieprz, jogurt nat-mleko, koper/, sałata20g, pomidor60g,, herbata 250ml/ herbata czarna/</u>	6
	RAZEM	33
Wartości odżywcze: E: 2313,8kcal ; Białko ogółem 73,30, T: 87,6g,; W: 341,70g; Błonnik 35,10g; kw. tłuszczowe nasycone 35,30g, Sód 5965,30mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, polędwica z warzywami45g/soja/, jabłko1szt/180g/, pomidor30g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Barszcz czerwony zabieleny400ml/mąka pszenna, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos koperkowy150ml/mąka pszenna, sól, pieprz, koper, śmietana-mleko, marchew, pietruszka, seler/ brokuł150g, kompot wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z białek jaj z koperkiem50g/jaja, sól, pieprz, jogurt nat-mleko, koper/, sałata20g, pomidor60g,, herbata 250ml/cukier10g, herbata czarna/</u>	
Wartości odżywcze: E: 2267,70kcal ; Białko ogółem 77,40, T: 80,1g,; W: 319,50g; Błonnik 31,20g; kw. tłuszczowe nasycone 33,60g, Sód 6081,20mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku 300ml</u> , <u>połędwica z warzywami 90g/soja</u> /, jabłko 1szt/180g/, <u>pomidor 30g</u> , kawa z <u>mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- żyto jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	<u>ciasteczka kruche 30g</u> / pszenica, jaja /
Obiad	<u>Barszcz czerwony zabieleny 400ml</u> /mąka pszenna , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- mleko , pietruszka, seler , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>zraz z warzywami pieczony 100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka, brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos koperkowy 150ml</u> /mąka pszenna , sól, pieprz, koper, śmietana- mleko , marchew, pietruszka, seler / <u>brokuł 150g</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> /, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	Soczek owocowy/200ml/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g</u> // żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasta z jaj z koperkiem 100g/jaja</u> , sól, pieprz, jogurt nat.-mleko, koper/, <u>sałata 20g</u> , <u>pomidor 60g</u> ., <u>herbata 250ml</u> /cukier 10g, herbata czarna/
Wartości odżywcze: E: 3119,50kcal ; Białko ogółem 96,20, T: 106,4g,; W: 468,40g; Błonnik 28,40g; kw. tłuszczowe nasycone 40,90g, Sód 7652,20mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku 300ml</u> , <u>kabanoski roślinne 50g/soja</u> /, jabłko 1szt/180g/, <u>pomidor 30g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa, cukier 10g, mleko /,
Obiad	<u>Barszcz czerwony zabieleny 400ml</u> /mąka pszenna , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- mleko , pietruszka, seler , sól, por, marchew, buraki, ziemniaki/ <u>naleśniki smażone 2szt</u> /mąka pszenna, mleko, jaja , olej rzepakowy, dżem wieloowocowy, ser biały- mleko , cukier waniliowy/, <u>sos truskawkowy 100ml</u> /truskawka, cukier, śmietana- mleko / <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./cukier 2g, porzeczka, truskawka, jabłka, /
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g/jaja</u> , sól, pieprz, majonez- gorczyca, jaja /, <u>sałata 20g</u> , <u>pomidor 60g</u> ., <u>herbata 250ml</u> /cukier 10g, herbata czarna/
Wartości odżywcze: E: 2313,0kcal ; Białko ogółem 61,50, T: 83,9g,; W: 335,80g; Błonnik 21,00g; kw. tłuszczowe nasycone 34,30g, Sód 2584,50mg	

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