

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2026-sobota

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/,pasta z jaj ze szczypiorkiem50g/jaja, majonez-gorzycyca, jaja, szczypior, sól, pieprz/ ogórek kiszony 60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszena, marchew, ziemniaki, /, makaron200g/mąka pszena, jaja, sól/, sos boloński150g/konc.pom., marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, mielonka milicka45g/soja/, sałata20g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2085,3kcal ; Białko ogółem 63,30, T: 75,5g,; W: 295,90g; Błonnik 19,10g; kw. tłuszczowe nasycone 29,90g, Sód 4279,80mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,pasta z jaj z ziołami50g/jaja,jogurt nat.-mleko, jaja, koper, sól, pieprz/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszena, marchew, ziemniaki, /, makaron200g/mąka pszena, jaja, sól/, sos boloński150g/konc.pom., marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, mielonka milicka45g/soja/, sałata 20g, pomidor60g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2524,1kcal ; Białko ogółem 79,0, T: 72,7g,; W: 403,6g; Błonnik 20,30g; kw. tłuszczowe nasycone 28,20g, Sód 4757,80mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,pasta z jaj z ziołami50g/jaja,jogurt nat.-mleko, jaja, koper, sól, pieprz/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
II Śniadanie	<u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszena, marchew, ziemniaki, /, makaron200g/mąka pszena, jaja, sól/, sos boloński150g/konc.pom., marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Biszkopty30g/mąka pszena, jaja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, mielonka milicka45g/soja/, sałata 20g, pomidor60g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2406,6kcal ; Białko ogółem 74,20, T: 72,7g,; W: 377,0g; Błonnik 19,0g; kw. tłuszczowe nasycone 28,30g, Sód 4381,90mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/,pasta z białek jaj z ziołami50g/jaja,jogurt nat.-mleko, jaja, koper, sól, pieprz/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszena, marchew, ziemniaki, /, makaron200g/mąka pszena, jaja, sól/, sos boloński150g/konc.pom., marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, mielonka milicka45g/soja/, sałata 20g, pomidor60g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2431,3kcal ; Białko ogółem 78,80, T: 62,3g,; W: 403,40g; Błonnik 20,30g; kw. tłuszczowe nasycone 15,60g, Sód 4774,30mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z jaj z ziołami50g/jaja,jogurt nat.-mleko, jaja, koper, sól, pieprz/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, , mleko/</u>	8
II Śniadanie	<u>Sok pomidorowy150ml.</u>	0.2
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszena, marchew, ziemniaki, /, makaron200g/mąka pszena, jaja, sól/, sos boloński150g/konc.pom., marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	13
Podwieczorek	<u>Pieczywo chrupkie30g/żyto/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, mielonka milicka45g/soja/, sałata 20g, pomidor60g, herbata250ml/herbata czarna/</u>	6
	RAZEM	29
Wartości odżywcze: E: 2070,6kcal ; Białko ogółem 69,7 T: 70,3g,; W: 293,70g; Błonnik 24,20g; kw. tłuszczowe nasycone 27,60g, Sód 4381,20mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,pasta z jaj z ziołami50g/jaja,jogurt nat.-mleko, jaja, koper, sól, pieprz/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszena, marchew, ziemniaki, /, makaron200g/mąka pszena, jaja, sól/, sos boloński150g/konc.pom., marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy,majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, mielonka milicka45g/soja/, sałata 20g, pomidor60g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2034,5kcal ; Białko ogółem 67,0, T: 69,8g,; W: 290,40g; Błonnik 23,60g; kw. tłuszczowe nasycone 27,60g, Sód 4283,40mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/ bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>pasta z jaj z ziołami100g/jaja</u> , jogurt nat. -mleko, jaja , koper, sól, pieprz/, <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/</u> <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, mleko/
II Śniadanie	Soczek owocowy1szt/200ml/
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, , koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, /, <u>makaron200g/mąka pszenna, jaja, sól/</u> , <u>sos boloński150g/konc.pom.</u> , marchew, seler , pietruszka, sól, pieprz, olej rzepakowy, majeranek, mięso drobiowe, liść laurowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> <u>cukier2g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.1szt/120g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>mielonka milicka90g/soja/</u> , sałata 20g, <u>pomidor60g</u> , <u>herbata250ml/</u> herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2814,8kcal ; Białko ogółem 102,3, T: 84,3g,; W: 426,50g; Błonnik 20,50g; kw. tłuszczowe nasycone 32,10g, Sód 5774,40mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>pasta z jaj ze szczypiorkiem50g/jaja</u> , majonez- gorczyca, jaja , szczypior, sól, pieprz/ <u>ogórek kiszony 60g</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/</u> <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, mleko/
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, , sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, /, <u>racuchy smażone2szt /mąka pszenna, jaja, cukier, mleko,drożdże, olej rzepakowy/</u> , <u>sos truskawkowy100ml/truskawki</u> , cukier, jogurt nat. -mleko/ , <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> <u>cukier2g</u> , truskawka, porzeczka, jabłka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/mleko/, <u>kabanoski roślinne50g/soja/</u> , sałata20g, <u>pomidor60g</u> herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2678,4kcal ; Białko ogółem 63,0, T: 97,1g,; W: 395,30g; Błonnik 20,30g; kw. tłuszczowe nasycone 31,60g, Sód 2539,60mg	

****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.***