

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2026-niedziela

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, ser żółty50g/mleko/ pomidor 60g, rzodkiewka30g, kakao250ml/cukier10g, kakao, mleko/,</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./, <u>udko pieczone120g./ majeranek, olej rzepakowy, , pieprz czarny, sól, udko z kurczaka, papryka słodka/ ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/ <u>sos pieczarkowy150ml./pieczarka, olej rzepakowy, sól, pieprz, śmietana-mleko, mąka pszenna/, fasolka szparagowa100g/fasolka, bułka tarta-pszenica, sól, margaryna-mleko/, <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, <u>pieczeń rzymska50g/soja/</u>, <u>ogórek kiszony60g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>

Wartości odżywcze: E: 2155,0kcal ; Białko ogółem 79,70, T: 82,4g,; W: 284,40g; Błonnik 22,10g; kw. tłuszczowe nasycone 37,80g, Sód 6826,40mg

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, sałata20g kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, <u>pasztet dr50g/soja, jaja/</u>, pomidor60g, jabłko1szt/100/, herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2474,1kcal ; Białko ogółem 75,60, T: 76,3g,; W: 384,50g; Błonnik 19,20g; kw. tłuszczowe nasycone 29,60g, Sód 6585,20mg

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, sałata20g kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200ml/mleko, cukier, budyń/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe 30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, <u>pasztet dr50g/soja, jaja/</u>, pomidor60g, jabłko1szt/100/, herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2728,2kcal ; Białko ogółem 84,70, T: 84,1g,; W: 421,0g; Błonnik 20,40g; kw. tłuszczowe nasycone 33,80g, Sód 6675,80mg

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połędwica z warzywami</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>kakao</u> 250ml/ <u>kakao</u> , mleko , <u>cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400m/ <u>makaron-pszenica, jaja</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>pieprz ziołowy</u> , <u>pietruszka</u> , <u>por</u> , seler , <u>marchew</u> , <u>sól</u> , /, <u>udko gotowane</u> 120g/ <u>udko z kurczaka</u> , <u>sól</u> , / <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> , <u>sól</u> /, <u>sos jarzynowy</u> 150ml/ <u>koper</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>sól</u> , <u>pietruszka</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>marchew</u> , mąka pszenna /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/ <u>sałata</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>olej rzepakowy</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , <u>truskawka</u> /
Kolacja	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15G/ <u>mleko</u> /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <u>soja, jaja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100/, <u>herbata</u> 250ml, /herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2381,0kcal ; Białko ogółem 75,40, T: 65,9g,; W: 384,2g; Błonnik 19,20g; kw. tłuszczowe nasycone 17,0g, Sód 6601,70mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połędwica z warzywami</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>kakao</u> 250ml/ <u>kakao</u> , mleko ,/	8
II Śniadanie	<u>Budyń b/c</u> 200ml/ <u>mleko</u> , <u>budyń</u> /	0,3
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400m/ <u>makaron-pszenica, jaja</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>pieprz ziołowy</u> , <u>pietruszka</u> , <u>por</u> , seler , <u>marchew</u> , <u>sól</u> , /, <u>udko gotowane</u> 120g/ <u>udko z kurczaka</u> , <u>sól</u> , / <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> , <u>sól</u> /, <u>sos jarzynowy</u> 150ml/ <u>koper</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>sól</u> , <u>pietruszka</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>marchew</u> , mąka pszenna /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/ <u>sałata</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>olej rzepakowy</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , <u>truskawka</u> /	10
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ <u>sezam</u> /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ <u>mleko</u> /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <u>soja, jaja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100/, <u>herbata</u> 250ml, /herbata czarna/	8
RAZEM		28
Wartości odżywcze: E: 2118,6kcal ; Białko ogółem 66,70, T: 74,8g,; W: 298,40g; Błonnik 23,70g; kw. tłuszczowe nasycone 29,40g, Sód 6111,40mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połędwica z warzywami</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>kakao</u> 250ml/ <u>kakao</u> , mleko , <u>cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400m/ <u>makaron-pszenica, jaja</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>pieprz ziołowy</u> , <u>pietruszka</u> , <u>por</u> , seler , <u>marchew</u> , <u>sól</u> , /, <u>udko gotowane</u> 120g/ <u>udko z kurczaka</u> , <u>sól</u> , / <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> , <u>sól</u> /, <u>sos jarzynowy</u> 150ml/ <u>koper</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>sól</u> , <u>pietruszka</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>marchew</u> , mąka pszenna /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/ <u>sałata</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>olej rzepakowy</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , <u>truskawka</u> /
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ <u>mleko</u> /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <u>soja, jaja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100/, <u>herbata</u> 250ml, /herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 1984,5kcal ; Białko ogółem 63,60, T: 73,4g,; W: 271,30g; Błonnik 22,50g; kw. tłuszczowe nasycone 29,0g, Sód 6110,80mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/ bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, poledwica z warzywami90g/soja/, pomidor60g, sałata20g kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	budyń200ml/mleko, cukier, budyń/
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól, /, udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, serek topiony25g/mleko/ pomidor60g, jabłko1szt/100/, herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2882,9kcal ; Białko ogółem 92,20, T: 96,1g,; W: 424,20g; Błonnik 20,40g; kw. tłuszczowe nasycone 39,50g, Sód 7632,40mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, ser żółty50g/mleko/ pomidor 60g, rzodkiewka30g, kakao250ml/cukier10g, kakao, mleko/,</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./, filet ryby smażony100g/olej rzepakowy, mąka pszenna, ryba-mintaj, bułka tarta-pszenica, jaja, sól, pieprz czarny, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko,, sól/,fasolka szparagowa100g/fasolka,bułka tarta-pszenica, sól, margaryna-mleko/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasztet sojowy50g/soja/, ogórek kiszony60g, jabłko1szt/100/herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2174,7kcal ; Białko ogółem 66,0, T: 91,0g,; W: 280,70g; Błonnik 22,10g; kw. tłuszczowe nasycone 34,30g, Sód 5549,10mg	

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

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