

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.03.2026-niedziela**

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

**Dieta ogólna**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/.</u> , masło prawdziwe 15g/ <u>mleko/</u> , <u>ser żółty50g/mleko/</u> , pomidor60g, sałata20g, kakao250ml, /kakao, <b>mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Budyń200ml/mleko</u> , budyń, cukier/,
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica,jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń,pietruszką nać, por, <b>seler</b> , sól/, <u>kotlet schabowy smażony100g/schab</u> , jajko, bułka tarta- <b>pszenica</b> , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko/</b> , <u>surówka z białek kapusty150g/ kapusta biała</u> , marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml./jabłka</u> , truskawka, porzeczka, cukier2g/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleko/</u> , <u>połędwica z kurczaka45g/ soja/</u> , jabłko1szt/180/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2125,10 kcal ; B.zw. 45,70g; B.rośl. 28,00g, T: 81,20g,; W: 297,60g; Błonnik 24,90g; kw. tłuszczowe nasycone 31,30g, Sód 4643,10mg	

**Dieta łatwostrawna**

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ser biały z ziołami50g/ser biały-mleko</u> , jogurt nat- <b>mleko</b> , sól, pieprz, pietruszka nać/ , pomidor60g, sałata30g kakao250ml/kakao, <b>mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem400m/ makaron-pszenica,jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , <b>seler</b> , sól/, <u>schab got.70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy150ml /koper, śmietana-mleko</u> , pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka <b>pszenna/ ziemniaki200g/ziemniaki</b> , jogurt nat- <b>mleko</b> , sól /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./jabłka</u> , truskawka, porzeczka, cukier2g/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>połędwica z kurczaka45g/ soja/</u> , jabłko1szt/180g/ <u>herbata250ml.</u> /herbata czarna, cukier10g /
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2413,20kcal ; B.zw. 42,80g; B.rośl. 43,70g, T: 65,20g,; W: 385,30g; Błonnik 19,40g; kw. tłuszczowe nasycone 26,60g, Sód 5539,50mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ser biały z ziołami50g/ser biały-mleko</u> , jogurt nat- <b>mleko</b> , sól, pieprz, pietruszka nać/ , pomidor60g, sałata30g kakao250ml/kakao, <b>mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>Jogurt nat1szt/120g/ -(mleko)</u>
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem400m/ makaron-pszenica,jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , <b>seler</b> , sól/, <u>schab got.70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy150ml /koper, śmietana-mleko</u> , pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka <b>pszenna/ ziemniaki200g/ziemniaki</b> , jogurt nat- <b>mleko</b> , sól /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./jabłka</u> , truskawka, porzeczka, cukier2g/
<b>Podwieczorek</b>	<u>Suchary50g/jęczmień, żyto, pszenica/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>połędwica z kurczaka45g/ soja/</u> , jabłko1szt/180g/ <u>herbata250ml.</u> /herbata czarna, cukier10g /
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2720,70kcal ; B.zw. 50,50g; B.rośl. 43,70,50g, T: 73,60g,; W: 428,90g; Błonnik 19,40g; kw. tłuszczowe nasycone 30,90g, Sód 5652,90mg	

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, ser biały z ziołami 50g/ser biały-mleko, jogurt nat-mleko, sól, pieprz, pietruszka nać/, pomidor 60g, sałata 30g kakao 250ml/kakao, mleko, cukier 10g/
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400m/ makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , seler , sól/, schab got. 70g/schab, sól, pieprz/, sos jarzynowy 150ml /koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka pszenna/ ziemniaki 200g/ziemniaki, jogurt nat-mleko, sól /,sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/_ kompot wieloowocowy 250ml./jabłka, truskawka, porzeczka, cukier 2g/
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, polędwica z kurczaka 45g/ soja/, jabłko 1szt/180g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g /
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2413,20kcal ; B.zw. 42,80g; B.rośl. 43,70g, T: 65,20g,; W: 385,30g; Błonnik 19,40g; kw. tłuszczowe nasycone 26,60g, Sód 5539,50mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/graham/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, ser biały z ziołami 50g/ser biały-mleko, jogurt nat-mleko, sól, pieprz, pietruszka nać/, pomidor 60g, sałata 30g kakao 250ml/kakao, mleko, /	8
<b>II Śniadanie</b>	Jogurt nat 1szt/120g/ -(mleko)	1
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400m/ makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , seler , sól/, schab got. 70g/schab, sól, pieprz/, sos jarzynowy 150ml /koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka pszenna/ ziemniaki 200g/ziemniaki, jogurt nat-mleko, sól /,sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/_ kompot wieloowocowy 250ml./jabłka, truskawka, porzeczka, /	10
<b>Podwieczorek</b>	Suchary 50g/jęczmień, żyto, pszenica/	3
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, polędwica z kurczaka 45g/ soja/, jabłko 1szt/180g/ herbata 250ml./herbata czarna /	7
	<b>RAZEM</b>	29
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2118,60kcal ; B.zw. 50,50g; B.rośl. 31,50g, T: 71,60g,; W: 305,00g; Błonnik 27,60g; kw. tłuszczowe nasycone 30,70g, Sód 5178,40mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, ser biały z ziołami 50g/ser biały-mleko, jogurt nat-mleko, sól, pieprz, pietruszka nać/, pomidor 60g, sałata 30g kakao 250ml/kakao, mleko, cukier 10g/
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400m/ makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , seler , sól/, schab got. 70g/schab, sól, pieprz/, sos jarzynowy 150ml /koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka pszenna/ ziemniaki 200g/ziemniaki, jogurt nat-mleko, sól /,sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/_ kompot wieloowocowy 250ml./jabłka, truskawka, porzeczka, cukier 2g/
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, polędwica z kurczaka 45g/ soja/, jabłko 1szt/180g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g /
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1851,60kcal ; B.zw. 42,80g; B.rośl. 31,50g; T: 63,20g,; W: 271,40g; Błonnik 27,60g; kw. tłuszczowe nasycone 26,40g, Sód 5065,10mg	

### Dieta o zwiększonej wartości energetycznej

<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 ziołami</u> 100g/ <u>ser biały</u> - <b>mleko</b> , jogurt nat- <b>mleko</b> , sól, pieprz, pietruszka nać/ , <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 30g <u>kakao</u> 250ml/ <u>kakao</u> , <b>mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>Jogurt nat</u> 1szt/120g/ -( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem</u> 400m/ makaron- <b>pszenica</b> , <b>jaja</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , <b>seler</b> , sól/, <u>schab got.</u> 70g/ <u>schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy</u> 150ml /koper, śmietana- <b>mleko</b> , pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka <b>pszenna</b> / <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , jogurt nat- <b>mleko</b> , sól /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/ <u>sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>jabłka</u> , truskawka, porzeczka, cukier2g/
<b>Podwieczorek</b>	<u>Suchary</u> 50g/ <b>jęczmień, żyto, pszenica</b> /
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g// <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ <b>mleko</b> /, <u>polędwica z kurczaka</u> 90g/ <b>soja</b> /, <u>jabłko</u> 1szt/180g/ <u>herbata</u> 250ml, /herbata czarna, cukier10g /

**Wartości odżywcze:** E: 2833,80kcal ; B.zw. 69,20g; B.rośl. 44,30g, T: 76,50g;; W: 431,30g; Błonnik 19,50g; kw. tłuszczowe nasycone 32,50g, Sód 6392,40mg

### Dieta wegetariańska

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>pszenica, żyto</b> /. , masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, <u>ser żółty</u> 50g/ <b>mleko</b> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>kakao</u> 250ml, / <u>kakao</u> , <b>mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Rosół z makaronem</u> 400ml/ makaron- <b>pszenica</b> , <b>jaja</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń,pietruszka nać, por, <b>seler</b> , sól/, <u>filet ryby panierowany</u> 120g/ <u>olej rzepakowy</u> , mąka <b>pszenna</b> , <u>filet ryby</u> mintaj, bułka tarta- <b>pszenica, jaja</b> , sól, pieprz czarny, / kasza gryczana200g/ <u>kasza gryczana</u> , sól/, <u>surówka z białek kapusty</u> 150g/ <u>kapusta biała</u> , marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>jabłka</u> , truskawka, porzeczka, cukier2g/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>pszenica, żyto</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, <u>pasztet sojowy</u> 50g/ <b>soja</b> /, <u>jabłko</u> 1szt/180g/ <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/

**Wartości odżywcze:** E: 2189,00kcal ; B.zw. 35,40g; B.rośl. 28,50g, T: 89,70g;; W: 304,80g; Błonnik 25,40g; kw. tłuszczowe nasycone 30,10g, Sód 4725,70mg

*\*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.*