

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.03.2026- piątek

Dla szpitala psychiatrycznego: masło 20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g, ryż z musem jabłkowym250g

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto,owies, mleko/, marmolada wieloowocowa 30g, ser biały30g/mleko/ jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>ciasteczka kruche30g /pszenica,jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, z/,ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, śmietana100ml/mleko/ napój wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko2szt, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2472,7kcal ; Białko ogółem 67,40, T: 85,5g,; W: 364,2; Błonnik 18,2g; kw. tłuszczowe nasycone 46,0g, Sód 2648,10mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto,owies, ,mleko/, marmolada wieloowocowa 30g, ser biały 30g/mleko/, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna-pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /, ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, śmietana100ml/mleko/ napój wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko2szt, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2957,5kcal ; Białko ogółem 80,60, T: 88,3g,; W: 472,60g; Błonnik 19,0g; kw. tłuszczowe nasycone 46,40g, Sód 3225,70mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto,owies, ,mleko/, marmolada wieloowocowa 30g, ser biały 30g/mleko/, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Kisiel200ml,</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna-pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /, ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, śmietana100ml/mleko/ napój wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko2szt, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3111,8kcal ; Białko ogółem 83,10, T: 92,0g,; W: 506,60g; Błonnik 19,2g; kw. tłuszczowe nasycone 48,0g, Sód 3242,50mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku 300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/, marmolada wieloowocowa 30g, ser biały 30g/mleko/, jabłko gotowane 1szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml,/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna-pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /, ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, jogurt nat. 100ml/mleko/ napój wieloowocowy 250ml/, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, hummus 50g, pomidor 60g, sałata 20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2810,4kcal ; Białko ogółem 74,50, T: 70,1g,; W: 480,80g; Błonnik 20,0g; kw. tłuszczowe nasycone 24,40g, Sód 3143,70mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku 300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/, ser żółty 30g/mleko/, ser biały 30g/mleko/, jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, /</u>	12
II Śniadanie	<u>kisiel b/c 200g</u>	1
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml,/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna-pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /, ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, śmietana 100ml/mleko/ napój wieloowocowy 250ml/, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	14
Podwieczorek	<u>Ciasteczka b/c 30g/mąka pszenna, jaja/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko 2szt, pomidor 60g, sałata 20g, herbata 250ml/herbata czarna/</u>	6
RAZEM		35
Wartości odżywcze: E: 2604,3kcal ; Białko ogółem 79,30, T: 98,3g,; W: 354,50g; Błonnik 26,0g; kw. tłuszczowe nasycone 52,10g, Sód 3038,0mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku 250ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/, marmolada wieloowocowa 30g, ser biały 30g/mleko/, jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 250ml,/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszenna-pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /, ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, śmietana 100ml/mleko/ napój wieloowocowy 250ml/, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, jajko 2szt, pomidor 30g, sałata 20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2004,8kcal ; Białko ogółem 61,80, T: 58,6g,; W: 310,30g; Błonnik 17,1g; kw. tłuszczowe nasycone 25,0g, Sód 1992,2mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto,owies, mleko/, marmolada wieloowocowa 60g, ser biały 50g/mleko/, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Kisiel200ml,</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml,/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszena-pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /, ryż z musem jabłkowym 200g/ryż, jabłka, cukier, cynamon/, śmietana100ml/mleko/ <u>napój wieloowocowy250ml/</u>, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>ciasteczka kruche30g /pszenica,jaja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko2szt, hummus50g,pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3373,9kcal ; Białko ogółem 90,10, T: 106,5g;; W: 530,90g; Błonnik 20,5g; kw. tłuszczowe nasycone 49,60g, Sód 3251,10mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto,owies, mleko/, marmolada wieloowocowa 30g, ser biały30g/mleko/ jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml,/seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por, , pietruszka, papryka czerwona słodka, majeranek, koper, mąka pszena-pszenica, olej rzepakowy, marchewka, ziemniaki, /,naleśniki smażone2szt/mąka pszena, mleko, jaja, sól, dżem, ser biały-mleko, olej rzepakowy/, <u>sos truskawkowy100ml</u> /truskawki, jogurt nat.-mleko, cukier/, <u>napój wieloowocowy250ml/</u>, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko2szt, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2401,4kcal ; Białko ogółem 69,30, T: 86,1g,; W: 343,60g; Błonnik 18,9g; kw. tłuszczowe nasycone 36,20g, Sód 2584,40mg	

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

***dokładny skład produktów nie sporządzanych na kuchni (min. wędlin,dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa, masła, smarowania, kawy)_ , możemy odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.**