

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.03.2026-sobota

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> ,masło prawdziwe15g/mleko/, <u>połędwica z kurczaka45g/soja/</u> , pomidor60g, mandarynka1szt./ok.100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/ ,
II Śniadanie Dzieci	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko,</u> kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie / <u>zraz z warzywami pieczony100g/mięso mielone wieprzowe, sól,</u> pieprz, marchew, pietruszka, seler , olej rzepakowy, jaja , bułka- pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> , cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/mleko/, <u>sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica,</u> sól, pieprz, majonez- gorczyca,jaja , marchew, kiełbasa szynkowa, kukurydza konserwowa, seler , cebula, musztarda- gorczyca/ , <u>gruszka 1szt/130g/ herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2129,8kcal ; Białko ogółem 67,60, T: 70,1g,; W: 318,30g; Błonnik 26,1g; kw. tłuszczowe nasycone 27,80g, Sód 5080,40mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica/ 120g,</u> masło prawdziwe15g/mleko/, <u>połędwica z kurczaka45g/soja/</u> sałata 35g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko,</u> kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie /, <u>zraz z warzywami pieczony100g/mięso mielone drobiowe, sól, pieprz,</u> marchew, pietruszka, seler , olej rzepakowy, jaja , bułka- pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko/ <u>sos koperkowy150ml/śmietana-mleko,</u> mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, <u>buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier,</u> jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> , cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15G/mleko/, <u>sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica,</u> sól, pieprz, jogurt nat- mleko. , marchew, połędwica dr- soja , seler, / , <u>pomidor60g, herbata250ml/</u> herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2628,4kcal ; Białko ogółem 82,80, T: 74,6g,; W: 422,90g; Błonnik 25,5g; kw. tłuszczowe nasycone 28,10g, Sód 6736,50mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica/ 120g, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ sałata 35g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200ml/budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie /, <u>zraz z warzywami pieczony100g/mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, jaja, bułka-pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ _ sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, sól, pieprz, jogurt nat-mleko., marchew, polędwica dr-soja , seler, /, pomidor60g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2882,5kcal ; Białko ogółem 91,90, T: 82,4g,; W: 459,40g; Błonnik 26,7g; kw. tłuszczowe nasycone 32,40g, Sód 6827,10mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica/ 120g, masło roślinne15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ sałata 35g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie /, <u>zraz z warzywami pieczony100g/mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, jaja, bułka-pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ _ sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/,sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, sól, pieprz, jogurt nat-mleko., marchew, polędwica dr-soja , seler, /, pomidor60g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2535,3kcal ; Białko ogółem 82,60, T: 64,2g,; W: 422,60g; Błonnik 25,5g; kw. tłuszczowe nasycone 15,50g, Sód 6753,0mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g//żyto, pszenica/ 120g, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ sałata 35g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	8
II Śniadanie	<u>budyń b/c200g /budyń, mleko /</u>	0,3
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie /, <u>zraz z warzywami pieczony100g</u>/mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, jaja, bułka-pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ _sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, <u>buraczki z jabłkiem150g</u>/buraki, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml,/ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	12
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham./120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, sól, pieprz, jogurt nat-mleko., marchew, polędwica dr-soja , seler, /, <u>pomidor60g, herbata250ml</u>/herbata czarna,/</u>	10
RAZEM		32
Wartości odżywcze: E: 2190,4kcal ; Białko ogółem 73,50, T: 73,1g,; W: 316,70g; Błonnik 30,1g; kw. tłuszczowe nasycone 27,90g, Sód 6264,00mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g//żyto, pszenica/ 120g, masło roślinne15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ sałata 35g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały250ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie /, <u>zraz z warzywami pieczony80g</u>/mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, jaja, bułka-pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ _sos koperkowy100ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, <u>buraczki z jabłkiem100g</u>/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/,sałatka makaronowa100g/makaron-pszenica, sól, pieprz, jogurt nat-mleko., marchew, polędwica dr-soja , seler, /, <u>pomidor30g, herbata250ml</u>/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 1873,3kcal ; Białko ogółem 60,60, T: 66,6g,; W: 263,20g; Błonnik 22,7g; kw. tłuszczowe nasycone 16,60g, Sód 5178,30mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/ 120g, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z kurczaka90g/soja/ sałata 35g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200g /budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, ziele angielskie /, zraz z warzywami pieczony100g/mięso mielone drobiowe, sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, jaja, bułka-pszenica/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz, sól, marchew/, buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wielowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka makaronowa200g/makaron-pszenica, sól, pieprz, jogurt nat-mleko., marchew, polędwica dr-soja , seler, /, pomidor60g, herbata250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2988,5kcal ; Białko ogółem 105,20, T: 85,7g.; W: 468,10g; Błonnik 26,4g; kw. tłuszczowe nasycone 33,60g, Sód 7303,60mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko, pasztet sojowy50g/soja/, pomidor60g, mandarynka1szt/ok.100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/,</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, ziele angielskie / ryba smażona100g/ryba-mintaj, sól, pieprz, jaja, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wielowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka makaronowa150g/makaron-pszenica, sól, pieprz, majonez-gorczyca,jaja, marchew, kiełbasa szynkowa, kukurydza konserwowa, seler, cebula, musztarda-gorczyca/, gruszka 1szt/130g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2285,0kcal ; Białko ogółem 61,70, T: 83,5g.; W: 329,90g; Błonnik 26,1g; kw. tłuszczowe nasycone 25,50g, Sód 5054,30mg	

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

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