

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.03.2026-niedziela

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser żółty50g/mleko/ pomidor 60g, sałata20g, kakao250ml/cukier10g, kakao, mleko/,</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Banan1szt</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./, <u>kotlet schabowy smażony100g /olej rzepakowy, , pieprz czarny, sól, schab, bułka tarta-pszenica, mąka pszenna, jajko/ ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/ <u>surówka z białej kapusty 150g/kapusta biała, marchew, sól, pieprz, olej rzepakowy, cukier/,kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, <u>pieczeń rzymska50g/soja/, ogórek kiszony60g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2211,3kcal ; Białko ogółem 77,0, T: 88,7g,; W: 285,00g; Błonnik 20,70g; kw. tłuszczowe nasycone 37,40g, Sód 4810,50mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/ pomidor60g, sałata20g,kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-jaja,pszenica, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól, /, <u>schab gotowany70g/ schab , pieprz, sól, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ ,surówka z marchewki i jabłka150g/marchew, sól, cukier,jabłko, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, <u>połędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, herbata250ml. /herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2407,5kcal ; Białko ogółem 80,30, T: 65,5g,; W: 391,1g; Błonnik 23,20g; kw. tłuszczowe nasycone 28,50g, Sód 5787,30mg	

<i>Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/ pomidor60g, sałata20g,kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy1szt/mleko/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-jaja,pszenica, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól, /, <u>schab gotowany70g/ schab , pieprz, sól, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ ,surówka z marchewki i jabłka150g/marchew, sól, cukier,jabłko, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy150ml,</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, <u>połędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, herbata250ml. /herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2416,kcal ; Białko ogółem 80,80, T: 65,7g,; W: 392,30g; Błonnik 23,70g; kw. tłuszczowe nasycone 28,60g, Sód 5883,80mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> / <u>pomidor60g, sałata20g,kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g</u> /
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-jaja,pszenica</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, <u>schab gotowany70g/ schab</u> , pieprz, sól, / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna / <u>,surówka z marchewki i jabłka150g/marchew, sól, cukier,jabłko, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, <u>połędwica z warzywami45g/soja</u> /, <u>pomidor60g, jabłko1szt/100g/, herbata250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2314,3kcal ; Białko ogółem 80,10, T: 55,1g,; W: 390,09g; Błonnik 23,20g; kw. tłuszczowe nasycone 15,90g, Sód 5803,80mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> / <u>pomidor60g, sałata20g,kakao250ml/kakao, mleko</u> /	8
II Śniadanie	<u>Jogurt nat1szt/mleko</u> /	1
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-jaja,pszenica</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, <u>schab gotowany70g/ schab</u> , pieprz, sól, / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna / <u>,surówka z marchewki i jabłka150g/marchew, sól, jabłko, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./</u> jabłka, porzeczka, truskawka/	11
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy150ml</u> ,	0,2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>połędwica z warzywami45g/soja</u> /, <u>pomidor60g, jabłko1szt/100g/, herbata250ml</u> , /herbata czarna,/	7
RAZEM		27
Wartości odżywcze: E: 1993,9kcal ; Białko ogółem 76,50, T: 66,5g,; W: 280,30g; Błonnik 27,10g; kw. tłuszczowe nasycone 30,10g, Sód 5522,60mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> / <u>pomidor60g, sałata20g,kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g</u> /	
Obiad	<u>Rosół z makaronem250m/makaron-jaja,pszenica</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, <u>schab gotowany50g/ schab</u> , pieprz, sól, / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>sos jarzynowy100ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna / <u>,surówka z marchewki i jabłka100g/marchew, sól, cukier,jabłko, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, <u>połędwica z warzywami45g/soja</u> /, <u>pomidor30g, jabłko1szt/100g/, herbata250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 1472,2kcal ; Białko ogółem 53,60, T: 44,6g,; W: 220,20g; Błonnik 19,80g; kw. tłuszczowe nasycone 13,70g, Sód 4357,50mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, serek kanapkowy50g/ mleko /, ser żółty30g/ mleko /, szynka z drobiu30g/ soja / pomidor60g, sałata20g,kakao250ml/kakao, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	Jogurt owocowy1szt/ mleko /
Obiad	Rosół z makaronem400m/makaron- jaja,pszenica , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, schab gotowany 100g/ schab , pieprz, sól, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.- mleko , sól/, sos jarzynowy 150ml/koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna / ,surówka z marchewki i jabłka200g/marchew, sól, cukier,jabłko, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	Sok pomidorowy150ml
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15G/ mleko /, połędwica z warzywami 90g/ soja /, pomidor60g, jabłko1szt/100g/, herbata250ml. /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2747,1kcal ; Białko ogółem 112,60, T: 84,4g,; W: 401,10g; Błonnik 25,30g; kw. tłuszczowe nasycone 37,80g, Sód 8154,60mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica /. , masło prawdziwe15g/ mleko /, ser żółty50g/ mleko / pomidor 60g, sałata20g,kakao250ml/cukier10g, kakao, mleko /,
Obiad	Rosół z makaronem400ml/ makaron- pszenica,jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler , marchew, sól,/, kotlet sojowy smażony 100g/kotlety sojowe , olej rzepakowy, mąka pszenna , bułka tarta- pszenica, jaja , sól, pieprz czarny, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.- mleko , sól/ surówka z białej kapusty 150g/kapusta biała, marchew, sól, pieprz, olej rzepakowy, cukier/ kompot wieloowocowy 250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, kielbaski sojowe 50g/ soja /,pomidor60g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2149,6kcal ; Białko ogółem 103,50, T: 62,3g,; W: 302,90g; Błonnik 39,60g; kw. tłuszczowe nasycone 31,60g, Sód 4408,10mg	

**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.*