

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.03.2026

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/, kasza kukurydziana na mleku300ml, pasztetowa50g/soja/, pomidor 60g, banan1szt kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko./,</u> |
| II Śniadanie Dzieci | <u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u> |
| Obiad | <u>Zupa brokułowa400ml/ mąka pszena, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy,śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, , marchew, brokuł, ziemniaki, koper/, naleśniki smażone2szt/mąka pszena, mleko, olej rzepakowy, jaja, sól, cukier, ser biały-mleko, dżem wieloowocowy, /, sos truskawkowy100ml. /śmietana-mleko, truskawki, cukier/napój wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u> |
| Kolacja | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z ser białego50g/pieprz czarny, , koper, sól, ser biały-mleko, kefir-mleko, /, sałata20g, rzodkiewka40g herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u> |
| Wartości odżywcze: E: 2518,9kcal ; Białko ogółem 73,0, T: 93,3g.; W: 355,10g; Błonnik 21,60g; kw. tłuszczowe nasycone 39,60g, Sód 2914,10mg | |

Dieta lekkostrawna

| | |
|--|--|
| Śniadanie | <u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml pasztet dr 50g/soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u> |
| Obiad | <u>Zupa brokułowa400ml/, olej rzepakowy, brokuł, mąka pszena, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica, /, sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny./, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, szpinak100g/szpinak, śmietana-mleko, mąka pszena, sól/, napój wieloowocowy250ml/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u> |
| Kolacja | <u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z sera białego50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g , pomidor60g, herbata250ml./ herbata czarna, cukier10g/</u> |
| Wartości odżywcze: E: 2703,0kcal ; Białko ogółem 87,9,; T: 80,1g.; W: 425,30g; Błonnik 24,80g; kw. tłuszczowe nasycone 36,40g, Sód 5964,0mg | |

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

| | |
|--|---|
| Śniadanie | <u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kasza kukurydziana na mleku</u> 300ml <u>pasztet dr</u> 50g/ soja /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , <u>cukier</u> 10g, mleko / |
| II Śniadanie | <u>Kefir</u> 150ml/ mleko / |
| Obiad | <u>Zupa brokułowa</u> 400ml/, olej rzepakowy, brokuł, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/ <u>pulpet gotowany</u> 100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja , sól, pieprz czarny, bułka- pszenica , /, <u>sos śmietanowy</u> 150ml/marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny./, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>szpinak</u> 100g/szpinak, śmietana- mleko , mąka pszenna , sól/, <u>napój wieloowocowy</u> 250ml/ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| Podwieczorek | <u>Soczek owocowy</u> 1szt/200ml/ |
| Kolacja | <u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ mleko /, <u>pasta z sera białego</u> 50g/ser biały- mleko , kefir- mleko , sól, pieprz, koper/, <u>sałata</u> 20g , <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna</u> , <u>cukier</u> 10g/ |
| Wartości odżywcze: E: 2825,5kcal ; Białko ogółem 93,0, T: 83,1g.; W: 443,40g; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 38,20g, Sód 6024,0mg | |

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

| | |
|---|--|
| Śniadanie | <u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinna</u> 15g/ mleko /, <u>kasza kukurydziana na mleku</u> 300ml <u>pasztet dr</u> 50g/ soja /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , <u>cukier</u> 10g, mleko / |
| Obiad | <u>Zupa brokułowa</u> 400ml/, olej rzepakowy, brokuł, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/ <u>pulpet gotowany</u> 80g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja , sól, pieprz czarny, bułka- pszenica , /, <u>sos śmietanowy</u> 150ml/marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny./, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>szpinak</u> 100g/szpinak, śmietana- mleko , mąka pszenna , sól/, <u>napój wieloowocowy</u> 250ml/ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| Kolacja | <u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15G/ mleko /, <u>pasta z sera białego</u> 50g/ser biały- mleko , kefir- mleko , sól, pieprz, koper/, <u>sałata</u> 20g , <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna</u> , <u>cukier</u> 10g/ |
| Wartości odżywcze: E: 2559,1kcal ; Białko ogółem 84,7, T: 66,g.; W: 423,80g; Błonnik 24,8g; kw. tłuszczowe nasycone 22,50g, Sód 6904,1mg | |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

| | | WW |
|--|---|-----|
| Śniadanie | <u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml pasztet dr 50g/soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u> | 11 |
| II Śniadanie | <u>Kefir150ml/mleko/</u> | 0,7 |
| Obiad | <u>Zupa brokułowa400ml/, olej rzepakowy, brokuł, mąka pszena, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica, /, sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny./, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, szpinak100g/szpinak, śmietana-mleko, mąka pszena, sól/, napój wieloowocowy250ml/ jabłka, porzeczka, truskawka/</u> | 11 |
| Podwieczorek | Pomarańcz1szt | 2 |
| Kolacja | <u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z sera białego50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g , pomidor60g, herbata250ml./ herbata czarna,/</u> | 6 |
| | RAZEM | 29 |
| Wartości odżywcze: E: 2309,4kcal ; Białko ogółem 83,0, T: 80,7g.; W: 324,60g; Błonnik 32,4g; kw. tłuszczowe nasycone 37,60g, Sód 5551,9mg | | |

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

| | | |
|--|---|--|
| Śniadanie | <u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku250ml pasztet dr 50g/soja/, pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u> | |
| Obiad | <u>Zupa brokułowa250ml/, olej rzepakowy, brokuł, mąka pszena, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/pulpet gotowany80g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka-pszenica/, sos śmietanowy100ml/marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny./, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, szpinak100g/szpinak, śmietana-mleko, mąka pszena, sól/, napój wieloowocowy250ml/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u> | |
| Kolacja | <u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, pasta z sera białego50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g , pomidor30g, herbata250ml./ herbata czarna, cukier10g/</u> | |
| Wartości odżywcze: E: 1763,0kcal ; Białko ogółem 62,9, T: 59,5g.; W: 251,40g; Błonnik 21,6g; kw. tłuszczowe nasycone 21,30g, Sód 5565,7mg | | |

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

| | |
|--|--|
| Śniadanie | Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> pasztet dr 50g/ soja /, <u>połędwica30g/soja</u> /, <u>pomidor60g</u> , jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko / |
| II Śniadanie | <u>Kefir150ml/mleko</u> / |
| Obiad | <u>Zupa brokułowa400ml</u> /, olej rzepakowy, brokuł, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/ <u>pulpet gotowany100g</u> /majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja , sól, pieprz czarny, bułka- pszenica , /, <u>sos śmietanowy150ml</u> /marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny./, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>szpinak100g</u> /szpinak, śmietana- mleko , mąka pszenna , sól/, <u>napój wieloowocowy250ml</u> /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| Podwieczorek | <u>Soczek owocowy1szt/200ml</u> . |
| Kolacja | Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>pasta z sera białego100g</u> /ser biały- mleko , kefir- mleko , sól, pieprz, koper/, sałata20g , <u>pomidor60g</u> , <u>herbata250ml</u> ./ herbata czarna, cukier10g/ |
| Wartości odżywcze: E: 2920,4kcal ; Białko ogółem 108,6; T: 85,8g.; W: 445,50g; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 39,80g, Sód 6662,20mg | |

Dieta wegetariańska

| | |
|---|---|
| Śniadanie | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , serek kanapkowy50g/ mleko /, pomidor 60g, banan1szt, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień , cukier10g, mleko ./, |
| Obiad | <u>Zupa brokułowa400ml</u> / mąka pszenna , pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy,śmietana- mleko , pietruszka, seler , sól, por, , marchew, brokuł, ziemniaki, koper/, <u>kotlet z jajek smażony80g/jaja</u> , sól,pierz, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy/ <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>szpinak100g</u> /szpinak, śmietana- mleko , mąka pszenna , sól/, <u>napój wieloowocowy250ml</u> /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| Kolacja | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasta z sera białego50g</u> /pieprz czarny, , koper, sól, ser biały- mleko , kefir- mleko , /, sałata20g, <u>rzodkiewka40g</u> herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/ |
| Wartości odżywcze: E: 2314,1kcal ; Białko ogółem 78,0, T: 74,2g.; W: 344,0g; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 32,30g, Sód 5698,8mg | |

**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.*