

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.03.2026- wtorek

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/ ryż na mleku300ml, pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/, łązanki400g/cebula, kiełbasa zwyczajna-soja, liść laurowy, makaron-jaja, pszenica, olej rzepakowy, ziele angielskie, boczek wędzony, kapusta biała, kapusta kiszona, sól, , pieprz czarny,/, <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłko, porzeczka, truskawka/</u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica 45g/soja/, sałata20g, pomidor60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2358,9kcal ; Białko ogółem 78,3, T: 74,2g,; W: 356,0g; Błonnik 23,7g; kw. tłuszczowe nasycone 32,10g, Sód 4224,1mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na mleku300ml , pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/, makaron z serem białym300g/makaron-pszenica,jaja sól, ser biały-mleko/ <u>sos owocowy150ml/śmietana-mleko, truskawka, cukier/, , kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/ masło prawdziwe15G/mleko/ ,polędwica kanadyjska45g/soja/sałata20g, pomidor60g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2718,7kcal ; Białko ogółem 92,5, T: 68,3g,; W: 446,60g; Błonnik 18,9g; kw. tłuszczowe nasycone 34,70g, Sód 3422,1mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na mleku300ml , pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor30g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200ml/budyń, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/, makaron z serem białym300g/makaron-pszenica,jaja sól, ser biały-mleko/ <u>sos owocowy150ml/śmietana-mleko, truskawka, cukier/, , kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Podwieczorek	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/ masło prawdziwe15G/mleko/ ,polędwica kanadyjska45g/soja/sałata20g, pomidor60g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2961,7kcal ; Białko ogółem 101,5, T: 78,6g,; W: 480,80g; Błonnik 19,1g; kw. tłuszczowe nasycone 40,30g, Sód 3513,0mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło roślinne15g/mleko/, ryż na mleku300ml</u> , <u>pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor30g, jabłko</u> <u>gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, m</u> <u>koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/,</u> <u>makaron z serem białym300g/makaron-pszenuca,jaja sól, ser biały-mleko/ sos</u> <u>owocowy150ml/śmietana-mleko, truskawka, cukier/, , kompot wieloowocowy250ml./</u> <u>cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/ masło roślinne15G/mleko/ ,połędwica</u> <u>kanadyjska45g/soja/sałata20g, pomidor60g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2625,6kcal ; Białko ogółem 92,3, T: 57,9g.; W: 446,40g; Błonnik 18,9g; kw. tłuszczowe nasycone 22,10g, Sód 3438,6mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/,</u> <u>ryż na mleku300ml</u> , <u>pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca, sól, , olej</u> <u>rzepakowy/ ,pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-</u> <u>żyto, jęczmień, mleko/</u>	11
II Śniadanie	<u>budyń b/c200g/mleko, budyń/</u>	0,3
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól,</u> <u>majeranek, m koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler,</u> <u>ziemniaki, marchew/, makaron z serem białym300g/makaron-pszenuca,jaja sól, ser</u> <u>biały-mleko/ sos owocowy150ml/śmietana-mleko, truskawka, /, , kompot</u> <u>wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	14
Podwieczorek	<u>Ciasteczka b/c30g/mąka pszenna, jaja/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g./żyto, pszenica/ masło</u> <u>prawdziwe15G/mleko/ ,połędwica kanadyjska45g/soja/sałata20g, pomidor60g,</u> <u>herbata250ml./herbata czarna, /</u>	6
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2292,1kcal ; Białko ogółem 83,4, T: 70,0g.; W: 336,0g; Błonnik 26,2g; kw. tłuszczowe nasycone 34,70g, Sód 2949,6mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/pszenica, żyto/, masło roślinne15g/mleko/, ryż na</u> <u>mleku250ml</u> , <u>pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor30g, jabłko</u> <u>gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>	
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka250ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, m</u> <u>koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/,</u> <u>makaron z serem białym200g/makaron-pszenuca,jaja sól, ser biały-mleko/ sos</u> <u>owocowy100ml/śmietana-mleko, truskawka, cukier/, , kompot wieloowocowy250ml./</u> <u>cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/ masło roślinne15G/mleko/ ,połędwica</u> <u>kanadyjska45g/soja/sałata20g, pomidor30g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1664,7kcal ; Białko ogółem 66,5, T: 49,1g.; W: 242,50g; Błonnik 15,9g; kw. tłuszczowe nasycone 20,60g, Sód 2158,1mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na mleku300ml , pasta z ciecierzycy100g/cecierzyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200g/budyń,mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/, makaron z serem białym300g/makaron-pszenica,jaja sól, ser biały-mleko/ sos owocowy150ml/śmietana-mleko, truskawka, cukier/, , kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g,/żyto, pszenica/ masło prawdziwe15G/mleko/ ,połędwica kanadyjska90g/soja/sałata20g, pomidor60g, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3013,0kcal ; Białko ogółem 111,0, T: 80,1g.; W: 480,90g; Błonnik 19,2g; kw. tłuszczowe nasycone 40,50g, Sód 4228,9mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/ ryż na mleku300ml, pasta z ciecierzycy50g/cecierzyca, sól, , olej rzepakowy/ ,pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, m koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/, makaron z serem białym300g/makaron-pszenica,jaja sól, ser biały-mleko/ sos owocowy150ml/śmietana-mleko, truskawka, cukier/, , kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z brokuła z jajkiem50g/brokuł, jajko, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/ sałata20g, pomidor60g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2182,1kcal ; Białko ogółem 80,1, T: 62,0g.; W: 331,40g; Błonnik 17,7g; kw. tłuszczowe nasycone 32,50g, Sód 3102,7mg	

**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.*