

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.03.2026 – piątek

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/., masło prawdziwe 15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/, jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Banan1szt</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, , śmietana-mleko, kwasek, cukier, pieprz ziołowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, kalafior, brokuł/, <u>kotlet rybny pieczony100g/mintaj-ryba, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, fasolka szparagowa100g/fasolka szparagowa, sól, masło-mleko, bułka tarta-pszenica/ <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, <u>sałatka jarzynowa150g/marchew, seler, pietruszka, jaja, ziemniaki, ogórek kiszony, kukurydza kons., majonez-gorczyca, jaja, sól, pieprz, musztarda-gorczyca/, <u>pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u></u>
Wartości odżywcze: E: 2451,1kcal ; Białko ogółem 67,40, T: 76,4g,; W: 384,2; Błonnik 29,7g; kw. tłuszczowe nasycone 31,40g, Sód 5318,30mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/, jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u></u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, śmietana-mleko, kwasek, cukier, pieprz ziołowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, kalafior, brokuł/, <u>pulpet rybny gotowany100g/mintaj-ryba, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>sos śmietanowy150ml/marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>warzywa gotowane200g/marchew, seler, brokuł, kalafior, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,<u>sałatka jarzynowa150g/marchew, seler, pietruszka, jaja, ziemniaki, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/, <u>pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u></u>
Wartości odżywcze: E: 2761,2kcal ; Białko ogółem 80,70, T: 63,7g,; W: 485,80g; Błonnik 30,9g; kw. tłuszczowe nasycone 30,60g, Sód 5903,8mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko</u> /, <u>marmolada wieloowocowa60g</u> , serek topiony1szt/17,5g// mleko /, jabłko1szt/180g/ <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>jogurt nat1szt/180g/</u> mleko /
Obiad	Zupa jarzynowa400ml /koper, pietruszka, por, ziemniaki, śmietana- mleko , kwasek, cukier, pieprz ziołowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , kalafior, brokuł/, <u>pulpet rybny gotowany100g</u> /mintaj- ryba , sól, pieprz, jaja , bułka- pszenica /, <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos śmietanowy150ml</u> /marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna , śmietana- mleko , olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>warzywa gotowane200g</u> /marchew, seler , brokuł, kalafior, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	wafle ryżowe30g/ sezam /
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /,sałatka jarzynowa150g/marchew, seler , pietruszka, jaja , ziemniaki, sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2984,7kcal ; Białko ogółem 91,0, T: 68,3g,; W: 521,0g; Błonnik 32,0g; kw. tłuszczowe nasycone 33,0g, Sód 6017,10mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko</u> /, <u>marmolada wieloowocowa60g</u> , serek topiony1szt/17,5g// mleko /, jabłko1szt/180g/ <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa jarzynowa400ml /koper, pietruszka, por, ziemniaki, śmietana- mleko , kwasek, cukier, pieprz ziołowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , kalafior, brokuł/, <u>pulpet rybny gotowany100g</u> /mintaj- ryba , sól, pieprz, jaja , bułka- pszenica /, <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos śmietanowy150ml</u> /marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna , śmietana- mleko , olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>warzywa gotowane200g</u> /marchew, seler , brokuł, kalafior, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /,sałatka jarzynowa150g/marchew, seler , pietruszka, jaja , ziemniaki, sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2668,1kcal ; Białko ogółem 80,50, T: 53,4g,; W: 485,60g; Błonnik 30,9g; kw. tłuszczowe nasycone 18,0g, Sód 5920,30mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser żółty50g/mleko/, serek topiony1szt/17,5g//mleko/, jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	11
II Śniadanie	<u>jogurt nat1szt /180g/ /mleko/</u>	1
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml /koper, pietruszka, por, ziemniaki, śmietana-mleko, kwasek, cukier, pieprz ziółowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, kalafior, brokuł/, pulpet rybny gotowany100g/mintaj-ryba, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy150ml/marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, sól, pieprz/ warzywa gotowane200g/marchew, seler, brokuł, kalafior, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml,/ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	13
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka jarzynowa150g/marchew, seler, pietruszka, jaja, ziemniaki, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, /</u>	8
	RAZEM	35
Wartości odżywcze: E: 2466,2kcal ; Białko ogółem 92,60, T: 79,1g.; W: 357,10g; Błonnik 35,3g; kw. tłuszczowe nasycone 42,0g, Sód 5974,50mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, płatki owsiane na mleku250ml/owies, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, serek topiony1szt/17,5g//mleko/, jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa jarzynowa250ml /koper, pietruszka, por, ziemniaki, śmietana-mleko, kwasek, cukier, pieprz ziółowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, kalafior, brokuł/, pulpet rybny gotowany80g/mintaj-ryba, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy100ml/marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, sól, pieprz/ warzywa gotowane100g/marchew, seler, brokuł, kalafior, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/,sałatka jarzynowa150g/marchew, seler, pietruszka, jaja, ziemniaki, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/, pomidor30g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1813,8kcal ; Białko ogółem 56,10, T: 44,1g.; W: 307,60g; Błonnik 28,0g; kw. tłuszczowe nasycone 16,50g, Sód 4535,90mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe 15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku 300ml/ owies, mleko /, marmolada wieloowocowa 60g, serek topiony 2szt/35g/ mleko /, jabłko 1szt/180g/ <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	<u>jogurt nat 1szt /180g/</u> / mleko /
Obiad	Zupa jarzynowa 400ml/ koper, pietruszka, por, ziemniaki, śmietana- mleko , kwasek, cukier, pieprz ziołowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , kalafior, brokuł/, <u>pulpet rybny gotowany 100g</u> /mintaj- ryba , sól, pieprz, jaja , bułka- pszenica /, <u>ziemniaki 200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos śmietanowy 150ml</u> /marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna , śmietana- mleko , olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>warzywa gotowane 200g</u> /marchew, seler , brokuł, kalafior, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	wafle ryżowe 30g/ sezam /
Kolacja	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe 15g/ mleko /, sałatka jarzynowa 200g/marchew, seler , pietruszka, jaja , ziemniaki, sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, pomidor 60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 3044,4kcal ; Białko ogółem 93,60, T: 70,6g,; W: 527,70g; Błonnik 32,7g; kw. tłuszczowe nasycone 35,20g, Sód 6015,80mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ pszenica, żyto ./, masło prawdziwe 15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku 300ml/ owies, mleko /, marmolada wieloowocowa 60g, serek topiony 1szt/17,5g/ mleko /, jabłko 1szt/180g/ <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	Zupa jarzynowa 400ml/ koper, pietruszka, por, ziemniaki, , śmietana- mleko , kwasek, cukier, pieprz ziołowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , kalafior, brokuł/, <u>kotlet rybny pieczony 100g</u> /mintaj- ryba , sól, pieprz, jaja , bułka- pszenica /, <u>ziemniaki 200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>fasolka szparagowa 100g</u> /fasolka szparagowa, sól, masło- mleko , bułka tarta- pszenica / <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe 15g/ mleko /, sałatka jarzynowa 150g/marchew, seler , pietruszka, jaja , ziemniaki, ogórek kiszony, kukurydza kons., majonez- gorczyca, jaja , sól, pieprz, musztarda- gorczyca /, <u>pomidor 60g</u> , <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2451,1kcal ; Białko ogółem 67,40, T: 76,4g,; W: 384,20g; Błonnik 29,7g; kw. tłuszczowe nasycone 31,40g, Sód 5318,30mg	

**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.*