

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.03.2026- niedziela

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/, ser żółty30g/mleko/, szynkowa30g/soja, gorczyca/ pomidor60g, jabłko1szt/100g/,kakao250ml, /kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Wafelek1szt/mleko, mąka pszenna/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem 400ml/makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól./, <u>udko pieczone 120g./majeranek, olej rzepakowy, pieprz czarny, sól, udko z kurczaka, papryka czerwona słodka/ ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/ ,<u>surówka z białej kapusty150g/kapusta biała, marchew, sól, pieprz, olej rzepakowy, cukier, cebula/ , <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, <u>masło prawdziwe15g/mleko/, pieczeń rzymska50g/gorczyca/, ogórek kiszony60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2062,3kcal ; Białko ogółem 77,30, T: 78,2g.; W: 270,7; Błonnik 22,4g; kw. tłuszczowe nasycone 34,50g, Sód 5600,60mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, <u>masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, szynkowa dr.30g/soja/ pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u></u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./, <u>udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól/ <u>sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwasek cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, <u>masło prawdziwe15G/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2376,3kcal ; Białko ogółem 90,30, T: 62,9g.; W: 375,8; Błonnik 18,0g; kw. tłuszczowe nasycone 27,20g, Sód 6233,90mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, <u>masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, szynkowa dr.30g/soja/ pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u></u>
II Śniadanie	<u>budyń200g /budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./, <u>udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól/ <u>sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwasek cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u></u>
Podwieczorek	<u>chrupki kukurydziane20g</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, <u>masło prawdziwe15G/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2610,9kcal ; Białko ogółem 99,20, T: 70,3g.; W: 408,4; Błonnik 20,0g; kw. tłuszczowe nasycone 31,30g, Sód 6324,70mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> /, <u>szynkowa dr.30g/soja</u> / <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko gotowane1szt/100g</u> / <u>kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g</u> /
Obiad	Rosół z makaronem400m/makaron- pszenica, jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler , marchew, sól./, <u>udko gotowane120g/</u> udko z kurczaka, sól/ <u>sos śmietanowy150ml/marchew</u> , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwasek cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>kompot wieloowocowy250ml.</u> /, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka45g/soja</u> /, <u>pomidor60g</u> , sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2283,2kcal ; Białko ogółem 90,310, T: 52,5g.; W: 375,6; Błonnik 18,0g; kw. tłuszczowe nasycone 14,60g, Sód 6250,40mg	

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>szynkowa dr.30g/soja</u> / <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko1szt/100g</u> / <u>kakao250ml/kakao, mleko</u> /	9
II Śniadanie	<u>budyń200g b/c</u> /budyń, mleko , /	0,3
Obiad	Rosół z makaronem400m/makaron- pszenica, jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler , marchew, sól./, <u>udko gotowane120g/</u> udko z kurczaka, sól/ <u>sos śmietanowy150ml/marchew</u> , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwasek cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>kompot wieloowocowy250ml.</u> /,jabłka, porzeczka, truskawka/	10
Podwieczorek	<u>sok pomidorowy150ml.</u>	0,2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka45g/soja</u> /, <u>pomidor60g</u> , sałata20g, herbata250ml./herbata czarna,/	6
RAZEM		26
Wartości odżywcze: E: 1873,3kcal ; Białko ogółem 79,40, T: 60,6g.; W: 257,0; Błonnik 22,0g; kw. tłuszczowe nasycone 26,90g, Sód 5856,50mg		

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>szynkowa dr.30g/soja</u> / <u>pomidor30g</u> , <u>jabłko1szt/100g</u> / <u>kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g</u> /	
Obiad	Rosół z makaronem250m/makaron- pszenica, jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler , marchew, sól./, <u>udko gotowane120g/</u> udko z kurczaka, sól/ <u>sos śmietanowy100ml/marchew</u> , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwasek cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>kompot wieloowocowy250ml.</u> /, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka45g/soja</u> /, <u>pomidor30g</u> , sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 1519,6kcal ; Białko ogółem 69,30, T: 46,4g.; W: 210,8; Błonnik 16,4g; kw. tłuszczowe nasycone 13,40g, Sód 4657,0mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>serek kanapkowy</u> 50g/ mleko /, <u>szynkowa dr.</u> 90g/ soja / <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kakao</u> 250ml/ <u>kakao</u> , mleko , <u>cukier</u> 10g/
II Śniadanie	<u>budyń</u> 200g_ / <u>budyń</u> , mleko , <u>cukier</u> /
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400m/ <u>makaron-pszenica</u> , jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler , marchew, sól./, <u>udko gotowane</u> 120g/ <u>udko z kurczaka</u> , sól/ <u>sos śmietanowy</u> 150ml/ <u>marchew</u> , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/ <u>sałata</u> , sól, pieprz, <u>cukier</u> ,olej rzepakowy, <u>kwasek cytrynowy</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , <u>truskawka</u> /
Podwieczorek	<u>chrupki kukurydziane</u> 20g
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ mleko /, <u>połędwica z kurczaka</u> 90g/ soja /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2704,8kcal ; Białko ogółem 118,90, T: 71,8g;; W: 408,5; Błonnik 20,0g; kw. tłuszczowe nasycone 31,7g, Sód 7019,50mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo mieszane</u> 120g/ żyto, pszenica ./, <u>smarowanie</u> 15g/ mleko /, <u>ser żółty</u> 50g/ mleko /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>kakao</u> 250ml, / <u>kakao</u> , mleko , <u>cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400ml/ <u>makaron-pszenica</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól./, <u>kotlet sojowy smażony</u> 100g /olej rzepakowy, sól, mąka pszenna , pieprz czarny, <u>kotlet sojowy</u> / <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat.-mleko</u> , <u>ziemniaki</u> , sól/ , <u>surówka z białej kapusty</u> 150g/ <u>kapusta biała</u> , marchew, sól, pieprz, olej rzepakowy, <u>cukier</u> , <u>cebula</u> / ,, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , <u>truskawka</u> /
Kolacja	<u>Pieczywo mieszane</u> 120g/ pszenica, żyto /, <u>smarowanie</u> 15g/ mleko /, <u>konserwa rybna</u> 50g/ ryby /, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2232,2kcal ; Białko ogółem 111,80, T: 67,5g;; W: 304,1; Błonnik 42,6g; kw. tłuszczowe nasycone 32,60g, Sód 4727,70mg	

**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.*