

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.03.2026-poniedziałek

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/, zacierka na mleku300ml /cukier, sól, jaja, mąka pszenna, mleko/, pasztet dr.50g /soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa fasolowa 400ml/ , majeranek, por, liść laurowy, mąka pszenna, śmietana-mleko, seler, fasola jaś, pietruszka, ziele angielskie, , pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, marchew, sól, , cebula, ziemniaki/, kopytka leniwe200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszenna, sól/, jogurt nat100ml /mleko/ marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe 15g /mleko/, pasta z jajek z ziołami50g/ pieprz czarny, jaja, sól, pietruszka, majonez-gorczyca, jaja/, rzodkiewka45g, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2216,1kcal ; Białko ogółem 86,90, T: 73,5g.; W: 314,2; Błonnik 24,8g; kw. tłuszczowe nasycone 34,50g, Sód 4259,0mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g /mleko/, zacierka na mleku300ml /cukier, sól, jaja, mąka pszenna, mleko/, pasztet dr 50g/soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, , koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/, kopytka leniwe200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszenna, sól/, jogurt nat100ml /mleko/ marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z jajek z ziołami50g/ pieprz czarny, jaja, sól, pietruszka, kefir-mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml,./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2610,2kcal ; Białko ogółem 93,80, T: 75,9g.; W: 403,0; Błonnik 20,6g; kw. tłuszczowe nasycone 34,60g, Sód 4830,0mg	

Dieta (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g /mleko/, zacierka na mleku300ml /cukier, sól, jaja, mąka pszenna, mleko/, pasztet dr 50g/soja/, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
II Śniadanie	<u>kisiel200ml</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, sól, majeranek, , koper, mąka pszenna, pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler, ziemniaki, marchew/, kopytka leniwe200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszenna, sól/, jogurt nat100ml /mleko/ marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>sok pomidorowy150ml,</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z jajek z ziołami50g/ pieprz czarny, jaja, sól, pietruszka, kefir-mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml,./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2668,6kcal ; Białko ogółem 94,30, T: 76,3g.; W: 416,6; Błonnik 21,2g; kw. tłuszczowe nasycone 34,90g, Sód 4942,60mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15g /mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300ml /cukier, sól, jaja, mąka pszenna, mleko/</u> , <u>pasztet dr 50g/soja/</u> , pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, mleko /
Obiad	Zupa ziemniaczanka400ml/ olej rzepakowy, śmietana- mleko , pietruszka, sól, majeranek, , koper, mąka pszenna , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler , ziemniaki, marchew/, <u>kopytka leniwe200g/ser biały-mleko, jaja</u> , mąka pszenna, sól /, <u>jogurt nat100ml /mleko/</u> marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/ <u>kompot wieloowocowy250ml, /</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15G/mleko/</u> , <u>pasta z jajek z ziołami50g/</u> pieprz czarny, jaja , sól, pietruszka, kefir- mleko /, pomidor60g, sałata20g herbata250ml,./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2517,1kcal ; Białko ogółem 93,60, T: 65,5g.; W: 402,8; Błonnik 20,6g; kw. tłuszczowe nasycone 22,30g, Sód 4846,50mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g /mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300ml /cukier, sól, jaja, mąka pszenna, mleko/</u> , <u>pasztet dr 50g/soja/</u> , pomidor60g, jabłko1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , mleko /	12
II Śniadanie	kisiel200ml	1
Obiad	Zupa ziemniaczanka400ml/ olej rzepakowy, śmietana- mleko , pietruszka, sól, majeranek, , koper, mąka pszenna , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler , ziemniaki, marchew/, <u>kopytka leniwe200g/ser biały-mleko, jaja</u> , mąka pszenna, sól /, <u>jogurt nat100ml /mleko/</u> marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/ <u>kompot wieloowocowy250ml, /</u> jabłka, porzeczka, truskawka/	9
Podwieczorek	<u>Ciasteczka b/c30g/mąka pszenna, jaja</u> /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>pasta z jajek z ziołami50g/</u> pieprz czarny, jaja , sól, pietruszka, kefir- mleko /, pomidor60g, sałata20g herbata250ml,./herbata czarna,/	6
RAZEM		30
Wartości odżywcze: E: 2228,9kcal ; Białko ogółem 84,70, T: 77,3g.; W: 304,4; Błonnik 28,4g; kw. tłuszczowe nasycone 34,70g, Sód 4371,0mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g /mleko/</u> , <u>zacierka na mleku250ml /cukier, sól, jaja, mąka pszenna, mleko/</u> , <u>pasztet dr 50g/soja/</u> , pomidor60g, jabłko1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, mleko /	
Obiad	Zupa ziemniaczanka250ml/ olej rzepakowy, śmietana- mleko , pietruszka, sól, majeranek, , koper, mąka pszenna , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler , ziemniaki, marchew/, <u>kopytka leniwe200g/ser biały-mleko, jaja</u> , mąka pszenna, sól /, <u>jogurt nat100ml /mleko/</u> marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/ <u>kompot wieloowocowy250ml, /</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15G/mleko/</u> , <u>pasta z jajek z ziołami50g/</u> pieprz czarny, jaja , sól, pietruszka, kefir- mleko /, pomidor60g, sałata20g herbata250ml,./herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 1699,9kcal ; Białko ogółem 72,10, T: 57,5g.; W: 229,1; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 20,90g, Sód 3183,10mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g / <u>mleko</u> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml /cukier, sól, jaja , mąka pszenna, mleko /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <u>soja</u> /. <u>mielonka</u> 45g/ <u>soja</u> / <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, mleko /
II Śniadanie	<u>kisiel</u> 200ml
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/ olej rzepakowy, śmietana- mleko , pietruszka, sól, majeranek, , koper, mąka pszenna , pieprz czarny, pieprz ziołowy, por, seler , ziemniaki, marchew/, <u>kopytka leniwe</u> 200g/ser biały- mleko , jaja , mąka pszenna, sól /, <u>jogurt nat</u> 100ml / mleko / <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/marchew, jabłka, cukier/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>sok pomidorowy</u> 150ml,
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ mleko /, <u>pasta z jajek z ziołami</u> 100g/ pieprz czarny, jaja , sól, pietruszka, kefir- mleko ./, pomidor60g, sałata20g herbata250ml,./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2760,1kcal ; Białko ogółem 106,0, T: 91,7g,; W: 419,2; Błonnik 21,3g; kw. tłuszczowe nasycone 40,20g, Sód 5413,70mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, masło prawdziwe15g/ mleko /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml /cukier, sól, jaja , mąka pszenna, mleko /, <u>kabanosy roślinne</u> 50g, / <u>soja</u> /, <u>pomidor</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa fasolowa</u> 400ml/ , majeranek, por, liść laurowy, mąka pszenna , śmietana- mleko , seler , fasola jaś, pietruszka, ziele angielskie, , pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, marchew, sól, , cebula, ziemniaki/, <u>kopytka leniwe</u> 200g/ser biały- mleko , jaja , mąka pszenna, sól /, <u>jogurt nat</u> 100ml / mleko / <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/marchew, jabłka, cukier/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe</u> 15g / mleko /, <u>pasta z jajek z ziołami</u> 50g/ pieprz czarny, jaja , sól, pietruszka, majonez- gorczyca, jaja /, <u>rzodkiewka</u> 45g, sałata20g, <u>herbata</u> 250ml,./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2140,1kcal ; Białko ogółem 83,80, T: 60,0g,; W: 310,9; Błonnik 24,5g; kw. tłuszczowe nasycone 32,90g, Sód 3954,0mg	

***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.**