

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 6.03.2026- piątek

Dla szpitala psychiatrycznego: masło 20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, kopytka250g, makaron250g

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/</u> , <u>jajko2szt</u> , <u>jabłko1szt/180g/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	<u>chrupki kukurydziane20g</u>
Obiad	<u>Zupa grochowa400ml/</u> ziele angielskie, groch łuskany, marchew, , majeranek, pieprz ziołowy, pieprz czarny, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler , ziemniaki, liść laurowy, mąka pszenna/ , <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko/ , <u>gzika150g/ser biały-mleko</u> , <u>śmietana-mleko</u> , sól, pieprz, <u>szczypior//</u> <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłko, porzeczka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>pasta z ryby z warzywami50g/ryba-</u> mintaj, marchew, seler ,sól, pieprz, ser biały- mleko/ , <u>pomidor60g</u> , <u>sałata20g</u> herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2197,90kcal ; B.zw. 59,30g; B.rośl. 35,50g, T: 63,80g,; W: 336,90g; Błonnik 29,60g; kw. tłuszczowe nasycone 32,30g, Sód 3873,30mg	

Dieta łatwostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/</u> , <u>jajko2szt</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko1szt/180g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-</u> żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/</u> brokuł, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko/ , <u>gzika150g/ser biały-mleko</u> , <u>śmietana-mleko</u> , sól, pieprz, <u>szczypior//</u> <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>pasta z ryby z warzywami50g/ryba</u> -mintaj, marchew, seler ,sól, pieprz, ser biały- mleko/ , <u>pomidor60g</u> , <u>sałata20g</u> herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2591,30kcal ; B.zw. 59,50g; B.rośl. 45,00g, T: 67,00g,; W: 409,60g; Błonnik 22,00g; kw. tłuszczowe nasycone 33,10g, Sód 4444,50mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, jajko2szt, pomidor60g, jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>chrupki kukurydziane20g</u>
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszenna, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz, szczypior// kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka/</u>
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, „masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba -mintaj, marchew, seler,sól, pieprz, ser biały-mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2679,30kcal ; B.zw. 59,50g; B.rośl. 47,20g, T: 67,80g;; W: 483,30g; Błonnik 23,90g; kw. tłuszczowe nasycone 33,20g, Sód 4447,50mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, pasta z białek jaj50g/jaja, sól, jogurt nat.-mleko, koper/ pomidor60g, jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszenna, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz, szczypior// kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, „masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba -mintaj, marchew, seler,sól, pieprz, ser biały-mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2591,30kcal ; B.zw. 59,50g; B.rośl. 45,00g, T: 67,00g;; W: 409,60g; Błonnik 22,00g; kw. tłuszczowe nasycone 33,10g, Sód 4444,50mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, jajko2szt, pomidor60g, jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, /</u>	11
II Śniadanie	<u>Gruszka1szt/130g/</u>	2
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszena, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz, szczypior// kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka/</u>	10
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.1szt/120g/mleko/</u>	1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba -mintaj, marchew, seler,sól, pieprz, ser biały-mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml, /herbata czarna, /</u>	6
	RAZEM	30
Wartości odżywcze: E: 2126,80kcal ; B.zw. 67,10g; B.rośl. 33,40g, T: 69,00g,; W: 305,60g; Błonnik 32,90g; kw. tłuszczowe nasycone 35,00g, Sód 4085,90mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/,pasta z białek jaj50g/jaja, sól, jogurt nat.-mleko, koper/ pomidor60g, jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszena, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz, szczypior// kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g /żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba -mintaj, marchew, seler,sól, pieprz, ser biały-mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 2029,70kcal ; B.zw. 59,40g; B.rośl. 32,60g, T: 65,10g,; W: 295,70g; Błonnik 30,20g; kw. tłuszczowe nasycone 32,80g, Sód 3970,10mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, jajko2szt, pomidor60g, jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>chrupki kukurydziane20g</u>
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszena, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz, szczypior// <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka/</u>
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z ryby z warzywami100g/ryba -mintaj, marchew, seler,sól, pieprz, ser biały-mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2723,10kcal ; B.zw. 65,70g; B.rośl. 47,60g, T: 68,70g,; W: 432,50g; Błonnik 25,00g; kw. tłuszczowe nasycone 33,70g, Sód 5274,30mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, jajko2szt, jabłko1szt/180g/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa grochowa400ml/ ziele angielskie, groch łuskany, marchew, , majeranek, pieprz ziołowy, pieprz czarny, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler, ziemniaki, liść laurowy, mąka pszena/,ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz, szczypior// <u>kompot wieloowocowy250ml ./</u>, cukier2g, jabłko, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba- mintaj, marchew, seler,sól, pieprz, ser biały-mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2197,90kcal ; B.zw. 59,30g; B.rośl. 35,50g, T: 63,80g,; W: 336,90g; Błonnik 29,60g; kw. tłuszczowe nasycone 32,30g, Sód 3873,30mg	

**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.*