

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 8.03.2026-niedziela

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ser żółty50g/mleko/</u> <u>pomidor 30g</u> , <u>jabłko1szt/180g/</u> <u>kakao250ml/cukier10g</u> , kakao, mleko/ ,
II Śniadanie Dzieci	<u>Banan1szt</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/</u> makaron- pszenica , jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler , marchew, sól,/, <u>udko pieczone120g/</u> majeranek, olej rzepakowy, , pieprz czarny, sól, udko z kurczaka, papryka słodka/ <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/ <u>sos pieczarkowy150ml./</u> pieczarka, olej rzepakowy, sól, pieprz, śmietana- mleko , mąka pszenna// , <u>fasolka szparagowa150g/fasolka</u> , <u>bułka tarta-pszenica</u> , sól, margaryna- mleko/ , <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>parówka1szt/55g/pszenica, soja./</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2363,70kcal ; Białko ogółem 79,80, T: 102,1g,; W: 295,60g; Błonnik 25,40g; kw. tłuszczowe nasycone 43,40g, Sód 7661,80mg	

Dieta łatwostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>serek kanapkowy50g/mleko/</u> , <u>pomidor30g</u> , <u>jabłko1szt/180g/</u> <u>kakao250ml/kakao</u> , mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/</u> makaron- pszenica , jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g/</u> udko z kurczaka, sól, / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>sos jarzynowy150ml/</u> koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>parówka1szt/55g/pszenica, soja./</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2616,80kcal ; Białko ogółem 82,20, T: 88,0g,; W: 390,40g; Błonnik 20,40g; kw. tłuszczowe nasycone 34,20g, Sód 6440,60mg	

Dieta łatwostrawna (ew.z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> /, <u>pomidor30g</u> , <u>jabłko1szt/180g</u> / <u>kakao250ml/kakao</u> , mleko , cukier10g/
II Śniadanie	Kisiel200ml,
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g/</u> udko z kurczaka, sól, / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper</u> , śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna / , <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	Jogurt nat.1szt120ml/ mleko /
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>parówka1szt/55g/pszenica, soja</u> ./, <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2774,70kcal ; Białko ogółem 90,00, T: 91,70g,; W: 414,60g; Błonnik 20,40g; kw. tłuszczowe nasycone 36,40g, Sód 6570,10mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> /, <u>pomidor30g</u> , <u>jabłko1szt/180g</u> / <u>kakao250ml/kakao</u> , mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g/</u> udko z kurczaka, sól, / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper</u> , śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna / , <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>parówka1szt/55g/pszenica, soja</u> ./, <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2616,80kcal ; Białko ogółem 82,20, T: 88,0g,; W: 390,40g; Błonnik 20,40g; kw. tłuszczowe nasycone 34,20g, Sód 6440,60mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie-graham/120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> /, <u>pomidor30g</u> , <u>jabłko1szt/180g</u> / <u>kakao250ml/kakao</u> , mleko , /	10
II Śniadanie	<u>Kisiel200ml</u>	1
Obiad	Rosół z makaronem400m/ <u>makaron-pszenica, jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g</u> / udko z kurczaka, sól, / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna / , <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ jabłka, porzeczka, truskawka/	10
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.1szt/120ml/mleko</u> /	1
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g// żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>parówka1szt/55g/pszenica, soja</u> ./, <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> herbata 250ml./herbata czarna, /	7
	RAZEM	29
Wartości odżywcze: E: 2244,60kcal ; Białko ogółem 78,00, T: 88,80g,; W: 290,80g; Błonnik 23,80g; kw. tłuszczowe nasycone 35,80g, Sód 6020,20mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> /, <u>pomidor30g</u> , <u>jabłko1szt/180g</u> / <u>kakao250ml/kakao</u> , mleko , cukier10g/	
Obiad	Rosół z makaronem400m/ <u>makaron-pszenica, jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g</u> / udko z kurczaka, sól, / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna / , <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g// żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>parówka1szt/55g/pszenica, soja</u> ./, <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 2127,20kcal ; Białko ogółem 70,20, T: 85,1g,; W: 277,30g; Błonnik 23,80g; kw. tłuszczowe nasycone 33,60g, Sód 5966,20mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy 50g/mleko</u> /, <u>pomidor 60g</u> , jabłko 1szt/180g/ <u>kakao 250ml/kakao</u> , mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	<u>Kisiel 200ml</u> ,
Obiad	<u>Rosół z makaronem 400ml/makaron-pszenica, jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler , marchew, sól, /, <u>udko gotowane 120g/udko z kurczaka</u> , sól, / <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>sos jarzynowy 150ml/koper</u> , śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>sałata z oliwą 100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Jogurt nat. 1szt/120ml/mleko</u> /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15G/mleko</u> /, <u>parówka 1szt/55g/pszenica, soja</u> ./, <u>połędwica dr. 30g./soja</u> / pomidor 60g, ketchup 20g herbata 250ml, herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2808,30kcal ; Białko ogółem 96,80, T: 92,20g,; W: 415,00g; Błonnik 20,80g; kw. tłuszczowe nasycone 36,50g, Sód 6795,90mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>ser żółty 50g/mleko</u> / <u>pomidor 30g</u> , jabłko 1szt/180g/ <u>kakao 250ml/cukier 10g</u> , kakao, mleko /,
Obiad	<u>Rosół z makaronem 400ml/ makaron-pszenica, jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler , marchew, sól, /, <u>filet ryby panierowany smażony 100g/olej rzepakowy</u> , mąka pszenna , <u>filet ryby mintaj</u> , bułka tarta- pszenica, jaja , sól, pieprz czarny, / <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/ <u>fasolka szparagowa 150g/fasolka</u> , bułka tarta- pszenica , sól, margaryna- mleko /, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./ cukier 5g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasztet sojowy 50g/soja</u> /, <u>pomidor 100g herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2744,40kcal ; Białko ogółem 68,00, T: 96,3g,; W: 295,30g; Błonnik 25,50g; kw. tłuszczowe nasycone 35,00g, Sód 5743,50mg	

**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.*