

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.05.2026 - niedziela

Dla szpitala psychiatrycznego: masło20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, sałata20g, rzodkiewka45g,kakao250ml /kakao, mleko, cukier10g/,</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Jogurt owocowy1szt/mleko/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja,, seler, pietruszka,, pieprz czarny, sól, por/, udko pieczone120g/majeranek, olej rzepakowy, pieprz czarny, sól, udko z kurczaka, papryka czerwona słodka/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z kapusty białej150g /olej rzepakowy, sól, kwasek, cukier, pieprz czarny, marchew, kapusta biała, cebula/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, truskawki, porzeczki, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/mleko/, pieczeń rzymska50g/gorczyca, soja/, ogórek gruntowy60g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2123,0kcal ; Białko ogółem 65,1; T 65,6g,; W: 279,8; Błonnik 22,6g; kw. tłuszczowe nasycone 26,8g, Sód 4972,7mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, sałata20g, pomidor60g, kakao250ml /kakao, mleko, cukier 10g/,</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja, seler, pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, udko gotowane120g / udko z kurczaka, sól/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, surówka z marchewki i jabłka150g/marchew, jabłko, cukier/, kompot wieloowocowy250ml, /cukier2g, truskawki, porzeczki, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/ mleko/, poledwica z kurczaka45g/soja/, pomidor 60g, jabłko1szt/100g/ herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2317,6kcal ; Białko ogółem 80,9, T: 56,2g,; W: 387,9; Błonnik 24,7g; kw. tłuszczowe nasycone 25,4g, Sód 5719,5mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, sałata20g, pomidor60g, kakao250ml /kakao, mleko, cukier 10g/,</u>
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja, seler, pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, udko gotowane120g / udko z kurczaka, sól/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, surówka z marchewki i jabłka150g/marchew, jabłko, cukier/, kompot wieloowocowy250ml, /cukier2g, truskawki, porzeczki, jabłka/</u>
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy150ml,</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/ mleko/, poledwica z kurczaka45g/soja/, pomidor 60g, jabłko gotowane1 szt/100g/ herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2326,1kcal ; Białko ogółem 81,3, T: 56,4g,; W: 389,1; Błonnik 25,2g; kw. tłuszczowe nasycone 25,5g, Sód 5816,0mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/ mleko /</u> , pasta z ciecierzycy z koperkiem 50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>sałata 20g, pomidor 60g, kakao 250ml /kakao, mleko, cukier 10g/</u> ,
Obiad	Rosół z makaronem 400ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, <u>udko gotowane 120g / udko z kurczaka, sól/</u> , <u>ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy 150ml/marchew, mąka pszenna</u> , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>surówka z marchewki i jabłka 150g/marchew, jabłko, cukier/</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml, /cukier 2g, truskawki, porzeczeki, jabłka/</u>
Kolacja	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15G/ mleko/</u> , <u>połędwica z kurczaka 45g/soja/</u> , <u>pomidor 60g, jabłko gotowane 1 szt/100g/ herbata 250ml/</u> , herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2224,5kcal ; Białko ogółem 80,7, T: 45,8g,; W: 387,7; Błonnik 24,7g; kw. tłuszczowe nasycone 12,8g, Sód 5736,0mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/ mleko /</u> , pasta z ciecierzycy z koperkiem 50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>sałata 20g, pomidor 60g, kakao 250ml /kakao, mleko/</u> ,	9
II Śniadanie	<u>Jogurt nat. 1szt/150g/mleko/</u>	1
Obiad	Rosół z makaronem 400ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, <u>udko gotowane 120g / udko z kurczaka, sól/</u> , <u>ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy 150ml/marchew, mąka pszenna</u> , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>surówka z marchewki i jabłka 150g/marchew, jabłko/</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml, / truskawki, porzeczeki, jabłka/</u>	11
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy 150ml</u> ,	0,2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15G/ mleko/</u> , <u>połędwica z kurczaka 45g/soja/</u> , <u>pomidor 60g, jabłko 1 szt/100g/ herbata 250ml/</u> , herbata czarna, /	7
RAZEM		28
Wartości odżywcze: E: 2215,9kcal ; Białko ogółem 77,1, T: 57,1g,; W: 277,1; Błonnik 28,6g; kw. tłuszczowe nasycone 27,0g, Sód 5454,9mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne 15g/ mleko /</u> , pasta z ciecierzycy z koperkiem 50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>sałata 20g, pomidor 60g, kakao 250ml /kakao, mleko, cukier 10g/</u> ,	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, <u>udko gotowane 120g / udko z kurczaka, sól/</u> , <u>ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy 100ml/marchew, mąka pszenna</u> , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>surówka z marchewki i jabłka 150g/marchew, jabłko, cukier/</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml, /cukier 2g, truskawki, porzeczeki, jabłka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne 15G/ mleko/</u> , <u>połędwica z kurczaka 45g/soja/</u> , <u>pomidor 60g, jabłko 1 szt/100g/ herbata 250ml/</u> , herbata czarna, cukier 10g/	
Wartości odżywcze: E: 1534,1kcal ; Białko ogółem 61,9, T: 41,9g,; W: 235,3; Błonnik 24,5g; kw. tłuszczowe nasycone 12,1g, Sód 4914,4mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem</u> 100g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 60g, <u>kakao</u> 250ml /kakao, mleko , cukier 10g/,
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy</u> 1szt/150ml/ mleko /
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, <u>udko gotowane</u> 120g / udko z kurczaka, sól/, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy</u> 150ml/marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>surówka z marchewki i jabłka</u> 150g/marchew, jabłko, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml, /cukier2g, truskawki, porzeczki, jabłka/
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy</u> 150ml,
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>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2439,0kcal ; Białko ogółem 94,2, T: 59,0g,; W: 397,3; Błonnik 28,1g; kw. tłuszczowe nasycone 25,8g, Sód 6531,3mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem</u> 50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>sałata</u> 20g, <u>rzodkiewka</u> 45g, <u>kakao</u> 250ml /kakao, mleko , cukier10g/,
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400ml/makaron- pszenica, jaja ., seler , pietruszka., pieprz czarny, sól, por/, <u>kotlet sojowy smażony</u> 100g/olej rzepakowy, sól, mąka pszenna , pieprz czarny, kotlet sojowy /, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>surówka z kapusty białej</u> 150g /olej rzepakowy, sól, kwasek, cukier, pieprz czarny, marchew, kapusta biała, cebula/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, truskawki, porzeczki, jabłka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g./ żyto, pszenica / <u>masło roślin.</u> 15g/ mleko /, <u>pasztet sojowy</u> 50g/ soja / <u>ogórek gruntowy</u> 60g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g,/
Wartości odżywcze: E: 2171,3kcal ; Białko ogółem 95,6, T: 63,5g,; W: 311,4; Błonnik 42,4g; kw. tłuszczowe nasycone 23,6g, Sód 4365,1mg	

****substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione***

****dokładny skład produktów nie sporządzonych na kuchni(m.in., wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa,masła, smarowania, kawy) można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.***