

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.03.2026-środa

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/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/, salceson45g/soja/, ogórek gruntowy30g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>banan1szt /200g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabielały400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, marchew, majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, ziele angielskie/, łazanki400g/kiełbasa zwyczajna-soja, boczek wędzony, liść laurowy, makaron świder-pszenica, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz, cebula, kapusta biała, kapusta kiszona/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , jabłka, porzeczka, /</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, sałata20g, pomidor60g,herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2490,4kcal ; Białko ogółem 78,0, T: 88,9g,; W: 357,7; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 38,5g, Sód 4523,4mg	

Dieta łatwostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/, salceson45g/soja/, jabłko1szt/100g/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, , ziele angielskie,/, makaron z serem300g, /makaron-pszenica, jaja, ser biały-mleko/, sos truskawkowy150ml/truskawka, śmietana-mleko, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, /</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasztet dr.50g/soja/,jaja/, sałata20g, pomidor60g,herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2835,0kcal ; Białko ogółem 91,9, T: 80,3g,; W: 452,3; Błonnik 22,6g; kw. tłuszczowe nasycone 39,3g, Sód 3710,2mg	

Dieta łatwostrawna(ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/, salceson45g/soja/, jabłko gotowane1szt/100g/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, , ziele angielskie,/, makaron z serem300g, /makaron-pszenica, jaja, ser biały-mleko/, sos truskawkowy150ml/truskawka, śmietana-mleko, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, /</u>
Podwieczorek	<u>Jogurt nat1szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasztet dr.50g/soja/,jaja/, sałata20g, pomidor60g,herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3058,5kcal ; Białko ogółem 102,2, T: 85,0g,; W: 487,5; Błonnik 23,7g; kw. tłuszczowe nasycone 41,6g, Sód 3823,6mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/ 110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko</u> /, <u>szynka z drobiu45g/soja</u> /, <u>jabłko gotowane1szt/100g</u> /, <u>pomidor60g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> ./kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier10g</u> /
Obiad	Zupa barszcz czerwony400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- <u>mleko</u> , <u>kwasek cytrynowy</u> , <u>cukier</u> , <u>pieprz ziółowy</u> , <u>marchew</u> , , <u>majeranek</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>mąka pszena</u> , <u>sól</u> , <u>seler</u> , , <u>ziele angielskie</u> ./, <u>makaron z serem300g</u> ./makaron- <u>pszenica, jaja</u> , <u>ser biały-mleko</u> /, <u>sos truskawkowy150ml</u> /truskawka, śmietana- <u>mleko</u> , <u>cukier</u> / <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , /
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g// <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, pasztet dr.50g/ <u>soja</u> ./ <u>jaja</u> /, <u>sałata20g</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, <u>cukier10g</u> /
Wartości odżywcze: E: 2658,8kcal ; Białko ogółem 94,0, T: 59,5g,; W: 452,2; Błonnik 22,6g; kw. tłuszczowe nasycone 22,5g, Sód 3696,0mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko</u> /, <u>salceson45g/soja</u> /, <u>jabłko1szt/100g</u> /, <u>pomidor60g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> ./kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , /	12
II Śniadanie	<u>Kisiel b/c200ml</u>	0,2
Obiad	Zupa barszcz czerwony400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- <u>mleko</u> , <u>kwasek cytrynowy</u> , <u>cukier</u> , <u>pieprz ziółowy</u> , <u>marchew</u> , , <u>majeranek</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>mąka pszena</u> , <u>sól</u> , <u>seler</u> , , <u>ziele angielskie</u> ./, <u>makaron z serem300g</u> ./makaron- <u>pszenica, jaja</u> , <u>ser biały-mleko</u> /, <u>sos truskawkowy150ml</u> /truskawka, śmietana- <u>mleko</u> , / <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , /	14
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.120g/mleko</u> /	1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g//żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, pasztet dr.50g/ <u>soja</u> ./ <u>jaja</u> /, <u>sałata20g</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, /	6
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2380,3kcal ; Białko ogółem 87,3, T: 81,2g,; W: 332,6; Błonnik 25,9g; kw. tłuszczowe nasycone 40,8g, Sód 3366,5mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, , <u>salceson45g/soja</u> /, <u>jabłko1szt/100g</u> /, <u>pomidor30g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> ./kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier10g</u> /	
Obiad	Zupa barszcz czerwony250ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- <u>mleko</u> , <u>kwasek cytrynowy</u> , <u>cukier</u> , <u>pieprz ziółowy</u> , <u>marchew</u> , , <u>majeranek</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>mąka pszena</u> , <u>sól</u> , <u>seler</u> , , <u>ziele angielskie</u> ./, <u>makaron z serem250g</u> ./makaron- <u>pszenica, jaja</u> , <u>ser biały-mleko</u> /, <u>sos truskawkowy100ml</u> /truskawka, śmietana- <u>mleko</u> , <u>cukier</u> / <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , /	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g//żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, pasztet dr.50g/ <u>soja</u> ./ <u>jaja</u> /, <u>sałata20g</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, <u>cukier10g</u> /	
Wartości odżywcze: E: 1837,1kcal ; Białko ogółem 58,8, T: 53,5g,; W: 283,1; Błonnik 20,9g; kw. tłuszczowe nasycone 19,5g, Sód 2300,5mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/ 110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko /, <u>salceson</u> 45g/ soja /, <u>szynka z drobiu</u> 30g/ soja /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 60g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, / <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
II Śniadanie	<u>jogurt owocowy</u> 1szt/150g// mleko /
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , , ziele angielskie./, <u>makaron z serem</u> 300g, / <u>makaron-pszenica, jaja, ser biały-mleko</u> /, <u>sos truskawkowy</u> 150ml/truskawka, śmietana- mleko , cukier/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczką, /
Podwieczorek	<u>Ciasteczka owsiane</u> 30g/ pszenica, żyto, jęczmień, owies, mleko /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g// żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ mleko /, <u>pasztet dr.</u> 50g/ soja /, jaja /, <u>hummus</u> 50g/ sezam /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3154,1kcal ; Białko ogółem 103,3, T: 98,5g.; W: 478,4; Błonnik 27,5g; kw. tłuszczowe nasycone 40,9g, Sód 3904,3mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /. , <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko /, <u>kabanoski roślinne</u> 50g/ soja /, <u>ogórek gruntowy</u> 30g, <u>pomidor</u> 60g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, / <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , , ziele angielskie./, <u>makaron z serem</u> 300g, / <u>makaron-pszenica, jaja, ser biały-mleko</u> /, <u>sos truskawkowy</u> 150ml/truskawka, śmietana- mleko , cukier/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczką, /
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasztet sojowy</u> 50g/ soja ./, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2197,0kcal ; Białko ogółem 73,0, T: 66,0g.; W: 335,8; Błonnik 20,5g; kw. tłuszczowe nasycone 34,5g, Sód 2821,1mg	

**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.*