

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.03.2026-niedziela

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, ser żółty50g/mleko/ pomidor 60g. rzodkiewka45g, kakao250ml/cukier10g, kakao, mleko/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./, <u>udko pieczone120g./ majeranek, olej rzepakowy, , pieprz czarny, sól, udko z kurczaka, papryka słodka/ <u>ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/ <u>sos pieczarkowy150ml./pieczarka, olej rzepakowy, sól, pieprz, śmietana-mleko, mąka pszenna/, fasolka szparagowa150g/fasolka, bułka tarta-pszenica, sól, margaryna-mleko/, <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, <u>pieczeń rzymska50g/soja/</u>, <u>ogórek gruntowy100g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2233,9kcal ; Białko ogółem 81,70, T: 87,6g,; W: 292,90g; Błonnik 24,60g; kw. tłuszczowe nasycone 38,50g, Sód 7025,40mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, poledwica z warzywami45g/soja/, pomidor80g, sałata20g kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól, /</u> <u>ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , <u>sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2482,5kcal ; Białko ogółem 76,10, T: 76,4g,; W: 386,60g; Błonnik 19,90g; kw. tłuszczowe nasycone 29,60g, Sód 6590,0mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, poledwica z warzywami45g/soja/, pomidor80g, sałata20g kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200ml/mleko, cukier, budyń/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól, /, <u>udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól, /</u> <u>ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , <u>sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u></u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe 30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100/, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2736,6kcal ; Białko ogółem 85,20, T: 84,2g,; W: 423,1g; Błonnik 21,10g; kw. tłuszczowe nasycone 33,80g, Sód 6675,80mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /, masło roślinne15g/ mleko /, poledwica z warzywami45g/ soja /, pomidor80g, sałata20g kakao250ml/kakao, mleko , cukier10g/
Obiad	Rosół z makaronem400m/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	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, masło roślinne15G/ mleko /, <u>pasztet dr50g/soja, jaja</u> /, pomidor100g, <u>jabłko gotowane1szt/100/</u> , herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2389,4kcal ; Białko ogółem 75,90, T: 66,0g,; W: 386,3g; Błonnik 19,90g; kw. tłuszczowe nasycone 17,0g, Sód 606,50mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, masło prawdziwe15g/ mleko /, poledwica z warzywami45g/ soja /, pomidor80g, sałata20g kakao250ml/kakao, mleko /	8
II Śniadanie	<u>Budyń b/c 200ml/mleko</u> , budyń/	0,3
Obiad	Rosół z makaronem400m/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> jabłka, porzeczka, truskawka/	10
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, masło prawdziwe15G/ mleko /, <u>pasztet dr50g/soja, jaja</u> /, pomidor100g, <u>jabłko1szt/100g/</u> , herbata250ml, /herbata czarna/	8
RAZEM		28
Wartości odżywcze: E: 2086,5kcal ; Białko ogółem 67,20, T: 74,9g,; W: 290,60g; Błonnik 24,40g; kw. tłuszczowe nasycone 29,40g, Sód 6116,10mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, masło prawdziwe15g/ mleko /, poledwica z warzywami45g/ soja /, pomidor80g, sałata20g kakao250ml/kakao, mleko , cukier10g/	
Obiad	Rosół z makaronem400m/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>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, masło prawdziwe15G/ mleko /, <u>pasztet dr50g/soja, jaja</u> /, pomidor100g, <u>jabłko1szt/100g/</u> , herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 1999,5kcal ; Białko ogółem 62,90, T: 73,5g,; W: 278,20g; Błonnik 19,20g; kw. tłuszczowe nasycone 29,2g, Sód 6012,40mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/ bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, poledwica z warzywami90g/soja/, pomidor80g, sałata20g kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	budyń200ml/ mleko , cukier, budyń/
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól, /, udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/, sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , <u>sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, <u>serek topiony25g/mleko/ pomidor100g, jabłko1szt/100g/, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2891,3kcal ; Białko ogółem 103,20, T: 96,2g.; W: 426,30g; Błonnik 21,40g; kw. tłuszczowe nasycone 39,50g, Sód 7632,40mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, ser żółty50g/mleko/ pomidor 60g, rzodkiewka45g, kakao250ml/cukier10g, kakao, mleko/,</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./, <u>filet ryby smażony100g/olej rzepakowy, mąka pszenna, ryba- mintaj, bułka tarta-pszenica, jaja, sól, pieprz czarny, / ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko,, sól/, <u>fasolka szparagowa150g/</u>fasolka, bułka tarta-pszenica, sól, margaryna-mleko/, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier5g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasztet sojowy50g/soja/, <u>ogórek gruntowy100g, jabłko1szt/100g/herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2253,5kcal ; Białko ogółem 67,9, T: 96,1g.; W: 289,20g; Błonnik 24,60g; kw. tłuszczowe nasycone 35,0g, Sód 5748,20mg	

**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.*