

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.06.2026- 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/, pomidor60g, rzodkiewka40g, kakao250ml, /kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Wafelek1szt/mleko, mąka pszenna/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem 400ml/makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól,/, <u>udko pieczone 120g./majeranek, olej rzepakowy, pieprz czarny, sól, udko z kurczaka, papryka czerwona słodka/ ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/ ,<u>surówka z białej kapusty150g/kapusta biała, marchew, sól, pieprz, olej rzepakowy, cukier, cebula/ , <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, <u>masło prawdziwe15g/mleko/, pieczeń rzymska50g/gorczyca/, <u>ogórek gruntowy100g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u></u>
Wartości odżywcze: E: 2062,3kcal ; Białko ogółem 76,10, T: 77,5g.; W: 275,3; Błonnik 20,6g; kw. tłuszczowe nasycone 36,10g, Sód 5022,70mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ 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/ sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwas cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, połędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2376,3kcal ; Białko ogółem 85,40, T: 62,5g.; W: 377,5; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 27,10g, Sód 5684,90mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200g_ /budyń, mleko, cukier/</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/ sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwas cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
Podwieczorek	<u>chrupki kukurydziane20g</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, połędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2591,3kcal ; Białko ogółem 94,30, T: 69,9g.; W: 410,1; Błonnik 20,6g; kw. tłuszczowe nasycone 31,20g, Sód 5775,80mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ 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/ sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwas cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, połędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2283,2kcal ; Białko ogółem 90,310, T: 52,5g.; W: 375,6; Błonnik 18,0g; kw. tłuszczowe nasycone 14,60g, Sód 6250,40mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kakao250ml/kakao, mleko/</u>	9
II Śniadanie	<u>budyń200g b/c /budyń, mleko, /</u>	0,3
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./, <u>udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól/ sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwas cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, kompot wieloowocowy250ml./jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>	10
Podwieczorek	<u>sok pomidorowy150ml,</u>	0,2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, połędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna,/</u>	6
RAZEM		26
Wartości odżywcze: E: 1873,3kcal ; Białko ogółem 79,40, T: 60,6g.; W: 257,0; Błonnik 22,0g; kw. tłuszczowe nasycone 26,90g, Sód 5856,50mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem250m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./, <u>udko gotowane120g/ udko z kurczaka, sól/ sos śmietanowy100ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwas cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, połędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 1519,6kcal ; Białko ogółem 69,30, T: 46,4g.; W: 210,8; Błonnik 16,4g; kw. tłuszczowe nasycone 13,40g, Sód 4657,0mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, ser biały50g/mleko/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/kakao250ml/kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200g /budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól./, <u>udko gotowane120g/</u> udko z kurczaka, sól/ <u>sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, cukier,olej rzepakowy, kwasek cytrynowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u></u>
Podwieczorek	<u>Jogurt nat1szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, poledwica z kurczaka90g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2709,0kcal ; Białko ogółem 118,10, T: 75,6g.; W: 403,1; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 34,7g, Sód 6235,20mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo mieszane120g/żyto, pszenica/., smarowanie 15g/mleko/, ser żółty50g/mleko/, pomidor60g, rzodkiewka40g, kakao250ml, /kakao, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem 400ml/makaron-pszenica, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler, marchew, sól./, <u>kotlet sojowy smażony100g /olej rzepakowy, sól, mąka pszenna, pieprz czarny, kotlet sojowy/ ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/ , surówka z białej kapusty150g/kapusta biała, marchew, sól, pieprz, olej rzepakowy, cukier, cebula/ ,, <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo mieszane120g/pszenica, żyto/, smarowanie 15g/mleko/, <u>konserwa rybna50g/ryby/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2232,2kcal ; Białko ogółem 111,80, T: 67,5g.; W: 304,1; Błonnik 42,6g; kw. tłuszczowe nasycone 32,60g, Sód 4727,70mg	

**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.*