

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.06.2026- niedziela

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ser żółty50g/mleko/</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier/</u>
II Śniadanie Dzieci	jogurt owocowy1szt /150g// <u>mleko/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica,jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, pietruszka por, seler , marchew, sól, /, <u>kotlet schabowy smażony100g/schab, jaja,</u> sól, pieprz, bułka tarta- pszenica , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g/jogurt Nat.-mleko</u> , ziemniaki/, <u>surówka z kapusty pekińskiej150g/kapusta pekińska</u> , marchew,sól, nać pietruszki, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>połędwica z warzywami45g/soja/</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>sałata20g,herbata 250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2141,7kcal ; Białko ogółem 73,30, T: 87,7g,; W: 271,1; Błonnik 19,3g; kw. tłuszczowe nasycone 36,70g, Sód 5045,8mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko</u> , sól, pieprz/, <u>pomidor100g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, pietruszka por, seler , marchew, sól, /, <u>bitka wieprzowa duszona70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos śmietanowy150ml/ mąka pszenna</u> , śmietana- mleko , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, seler/ziemniaki200g/ziemniaki , sól, jogurt nat.- mleko/ , <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>połędwica z warzywami45g/soja/</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>sałata20g</u> , <u>herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2337,1kcal ; Białko ogółem 80,40, T: 64,1g,; W: 371,2; Błonnik 17,4g; kw. tłuszczowe nasycone 28,60g, Sód 5979,4mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko</u> , sól, pieprz/, <u>pomidor100g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200ml/mleko</u> , budyń, cukier/
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, pietruszka por, seler , marchew, sól, /, <u>bitka wieprzowa duszona70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos śmietanowy150ml/ mąka pszenna</u> , śmietana- mleko , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, seler/ziemniaki200g/ziemniaki , sól, jogurt nat.- mleko/ , <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	Jogurt owocowy1szt/150g/ <u>mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>połędwica z warzywami45g/soja/</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>sałata20g</u> , <u>herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2475,7kcal ; Białko ogółem 87,0, T: 70,9g,; W: 383,8; Błonnik 17,4g; kw. tłuszczowe nasycone 32,60g, Sód 6070,0mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką 50g/ser biały-mleko</u> , sól, pieprz/, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier/
Obiad	Rosół z makaronem 400ml/makaron- pszenica , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, pietruszka por, seler , marchew, sól, /, <u>bitka wieprzowa duszona 70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos śmietanowy 100ml</u> / mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, seler /, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata z oliwą 100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ,./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>połędwica z warzywami 45g/soja</u> /, <u>pomidor 80g</u> , <u>sałata 20g</u> , <u>herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, cukier 5g/
Wartości odżywcze: E: 2215,2kcal ; Białko ogółem 79,70, T: 51,9g.; W: 368,2; Błonnik 17,1g; kw. tłuszczowe nasycone 15,70g, Sód 5794,6ml	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką 50g/ser biały-mleko</u> , sól, pieprz/, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	7
II Śniadanie	Budyń b/c 200ml/ mleko , budyń/	0,3
Obiad	Rosół z makaronem 400ml/makaron- pszenica , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, pietruszka por, seler , marchew, sól, /, <u>bitka wieprzowa duszona 70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos śmietanowy 150ml</u> / mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, seler /, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata z oliwą 100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ,./, jabłka, porzeczka, truskawka/	10
Podwieczorek	Jogurt nat. 1szt/150g/./ mleko /	1
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>połędwica z warzywami 45g/soja</u> /, <u>pomidor 80g</u> , <u>sałata 20g</u> , <u>herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, /	6
RAZEM		24
Wartości odżywcze: E: 2004,8kcal ; Białko ogółem 76,70, T: 65,2g.; W: 252,2; Błonnik 20,8g; kw. tłuszczowe nasycone 30,40g, Sód 5620,3mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką 50g/ser biały-mleko</u> , sól, pieprz/, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier/	
Obiad	Rosół z makaronem 250ml/makaron- pszenica , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, pietruszka por, seler , marchew, sól, /, <u>bitka wieprzowa duszona 50g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos śmietanowy 100ml</u> / mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, seler /, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata z oliwą 100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ,./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	Pieczywo razowe 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>połędwica z warzywami 45g/soja</u> /, <u>pomidor 80g</u> , <u>sałata 20g</u> , <u>herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, cukier 5g/	
Wartości odżywcze: E: 1500,3kcal ; Białko ogółem 54,40, T: 45,2g.; W: 206,4; Błonnik 15,8g; kw. tłuszczowe nasycone 14,0g, Sód 4704,2mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką100g</u> /ser biały- mleko , sól, pieprz/, <u>pomidor100g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier/
II Śniadanie	<u>Budyń200ml/mleko</u> , budyń, cukier/
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml</u> /makaron- pszenica , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, pietruszka por, seler , marchew, sól, /, <u>bitka wieprzowa duszona70g</u> /schab, sól, pieprz/, <u>sos śmietanowy150ml</u> / mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, olej rzepakowy, marchew, seler /, <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata z oliwą100g</u> /sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy1szt/150g</u> /mleko/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>połędwica z warzywami90g</u> /soja/, <u>pomidor80g</u> , sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2621,5kcal ; Białko ogółem 102,20, T: 78,4g,; W: 388,7; Błonnik 17,4g; kw. tłuszczowe nasycone 35,8g, Sód 7622,2mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g</u> / żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>ser żółty50g/mleko</u> /, <u>pomidor100g</u> , kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier/
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml</u> /makaron- pszenica , jaja pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, pietruszka por, seler , marchew, sól, /, <u>filet ryby panierowany smażony 100g</u> / ryba -mintaj, olej rzepakowy, bułka tarta- pszenica , sól, pieprz/ , <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>surówka z kapusty pekińskiej150g</u> /kapusta pekińska, marchew,sól, nąc pietruszki, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g</u> / żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasta z sera białego 50g</u> /ser biały- mleko , sól, pieprz/, <u>pomidor80g</u> , sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2100,5kcal ; Białko ogółem 70,1, T: 76,8g,; W: 268,9; Błonnik 19,1g; kw. tłuszczowe nasycone 33,70g, Sód 4724,3mg	

**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),, można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.*