

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2026-środa

**Dla szpitala psychiatrycznego: masło 20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g, kopytka250g**

### *Dieta ogólna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/, pasztet dr50g/soja/ sałata 30g, banan1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa szczawiowa z ryżem400ml/ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, , pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka <b>pszenna, seler</b>, sól, ocet, , śmietana-<b>mleko</b>, szczaw/<u>, kotlet pożarski pieczony100g/majeranek, mięso drobiowe, <b>jaja</b>, sól, pieprz czarny, bułka-<b>pszenica</b>,olej rzepakowy/, <b>ziemniaki200g</b>/jogurt nat.-<b>mleko</b>, sól, ziemniaki/ <u>marchew z jabłkiem150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, jabłka, sól, marchew, cukier/ <u>kompot wieloowocowy250ml/cukier2g, kwasek, jabłka, porzeczką, truskawka/</u></u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor30g, mandarynka1szt, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2371,1kcal ; Białko ogółem 74,50, T: 82,5g,; W: 341,90g; Błonnik 24,10g; kw. tłuszczowe nasycone 32,80g, Sód 3963,10mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, pasztet dr50g/soja/, sałata35g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka <b>pszenna, seler</b>, sól, ocet, śmietana-<b>mleko</b>, szczaw/ <u>kopytka leniwe200g/ser biały-<b>mleko</b>, <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, sól/, jogurt nat100ml/mleko/, marchewka z jabłkiem150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, jabłka, sól, marchew, cukier/ , <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , jabłka, porzeczką, truskawka/</u></u></u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g jabłko 1szt/100g/,herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2544,7kcal ; Białko ogółem 95,80, T: 68,1g,; W: 400,40g; Błonnik 20,60g; kw. tłuszczowe nasycone 34,00g, Sód 3771,10mg	

### *Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, pasztet dr 50g/soja/, sałata 35g, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń 200ml/budyń, cukier, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem 400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka pszenna, seler, sól, ocet, śmietana-mleko, szczaw/ kopytka leniwe 200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszenna, sól/, jogurt nat 100ml/mleko/, marchewka z jabłkiem 150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, jabłka, sól, marchew, cukier/, kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, , jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Wafle ryżowe 30g/sezam/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, serek kanapkowy 50g/mleko/, pomidor 60g jabłko pieczone 1szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2798,8kcal ; Białko ogółem 104,90, T: 75,9g,; W: 437,0g; Błonnik 21,80g; kw. tłuszczowe nasycone 38,30g, Sód 3861,70mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, pasztet dr 50g/soja/, sałata 35g, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem 400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka pszenna, seler, sól, ocet, śmietana-mleko, szczaw/ kopytka leniwe 200g/ser biały-mleko, jaja, mąka pszenna, sól/, jogurt nat 100ml/mleko/, marchewka z jabłkiem 150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, jabłka, sól, marchew, cukier/, kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, , jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, serek kanapkowy 50g/mleko/, pomidor 60g jabłko pieczone 1szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2451,5kcal ; Białko ogółem 95,60, T: 57,8g,; W: 400,20g; Błonnik 20,60g; kw. tłuszczowe nasycone 21,40g, Sód 3787,60mg	

### *Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*

		WW
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko</u> /, <u>pasztet dr 50g/soja</u> /, <u>sałata 35g</u> , <u>pomidor 60g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko</u> /	10
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń b/c 200ml/budyń, mleko</u> /,	0,3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem 400ml/</u> ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka <b>pszenna</b> , <b>seler</b> , sól, ocet, śmietana- <b>mleko</b> , szczaw/ <u>kopytka leniwe 200g/ser biały-mleko, jaja</u> , mąka <b>pszenna</b> , sól/, <u>jogurt nat 100ml/mleko</u> /, <u>marchewka z jabłkiem 150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, jabłka, sól, marchew, cukier</u> /, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> /, jabłka, porzeczka, truskawka/	9
<b>Podwieczorek</b>	<u>sok pomidorowy 150ml</u> ,	0,1
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy 50g/mleko</u> /, <u>pomidor 60g jabłko 1 szt/100g</u> /, <u>herbata 250ml</u> /, herbata czarna, /	7
<b>RAZEM</b>		<b>26</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2013,7kcal ; Białko ogółem 85,0, T: 65,9g,; W: 274,40g; Błonnik 25,00g; kw. tłuszczowe nasycone 33,70g, Sód 3393,10mg		

### *Dieta o obniżonej wartości energetycznej*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko</u> /, <u>pasztet dr 50g/soja</u> /, <u>sałata 35g</u> , <u>pomidor 60g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko</u> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem 400ml/</u> ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka <b>pszenna</b> , <b>seler</b> , sól, ocet, śmietana- <b>mleko</b> , szczaw/ <u>kopytka leniwe 200g/ser biały-mleko, jaja</u> , mąka <b>pszenna</b> , sól/, <u>jogurt nat 100ml/mleko</u> /, <u>marchewka z jabłkiem 150g/olej rzepakowy, pieprz czarny, jabłka, sól, marchew, cukier</u> /, <u>kompot wieloowocowy 250ml/cukier 2g</u> , , jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy 50g/mleko</u> /, <u>pomidor 60g jabłko 1 szt/100g</u> /, <u>herbata 250ml</u> /, herbata czarna, <u>cukier 10g</u> /
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2055,1kcal ; Białko ogółem 83,80, T: 65,2g,; W: 287,20g; Błonnik 24,0g; kw. tłuszczowe nasycone 33,40g, Sód 3296,70mg	

### **Dieta o zwiększonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku</u> 300ml/ <u>pszenica, mleko</u> /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <u>soja</u> /, <u>połędwica dr</u> 30g/ <u>soja</u> /, <u>sałata</u> 35g, <u>pomidor</u> 60g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , <u>cukier</u> 10g, <u>mleko</u> /
<b>II Śniadanie</b>	<u>Budyń</u> 200ml,/ <u>budyń, mleko, cukier</u> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem</u> 400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka <b>pszenna</b> , <b>seler</b> , sól, ocet, śmietana- <b>mleko</b> , <b>szczaw</b> / <u>kopytka leniwe</u> 200g/ <u>ser biały-mleko, jaja</u> , mąka <b>pszenna</b> , sól/, <u>jogurt nat</u> 100ml/ <u>mleko</u> /, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/ <u>olej rzepakowy, pieprz czarny, jabłka, sól, marchew, cukier</u> /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/ <u>cukier</u> 2g, , jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ <u>sezam</u> /
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>serek kanapkowy</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>ser żółty</u> 30g/ <u>mleko</u> / <u>pomidor</u> 60g <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>herbata</u> 250ml,/ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2941,6kcal ; Białko ogółem 119,90, T: 84,9g,; W: 437,40g; Błonnik 21,80g; kw. tłuszczowe nasycone 44,30g, Sód 4354,70mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> /120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku</u> 300ml/ <u>pszenica, mleko</u> /, <u>pasztet sojowy</u> 50g/ <u>soja</u> /, <u>sałata</u> 35g, <u>banan</u> 1szt/100g/ , <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , <u>cukier</u> 10g, <u>mleko</u> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Szczawiowa z ryżem</u> 400ml/ ryż, por, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziółowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, marchew, mąka <b>pszenna</b> , <b>seler</b> , sól, ocet, śmietana- <b>mleko</b> , <b>szczaw</b> / <u>kopytka leniwe</u> 200g/ <u>ser biały-mleko, jaja</u> , mąka <b>pszenna</b> , sól/, <u>jogurt nat</u> 100ml/ <u>mleko</u> /, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/ <u>olej rzepakowy, pieprz czarny, jabłka, sól, marchew, cukier</u> /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/ <u>cukier</u> 2g, , jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> /120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>serek kanapkowy</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>pomidor</u> 60g <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>herbata</u> 250ml,/ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1933,7kcal ; Białko ogółem 53,50, T: 62,0g,; W: 296,90g; Błonnik 21,10g; kw. tłuszczowe nasycone 28,10g, Sód 2329,30mg	

*\*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.*