

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2026-czwartek

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

### *Dieta ogólna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/owies, mleko/, pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, pomidor60g, gruszka 1 szt/130g/, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Jogurt owocowy1szt/mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/pietruszką, pieprz ziołowy, makaron-<b>pszenica, jaja</b>, pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom., por, mąka <b>pszenna, seler</b>, śmietana-<b>mleko</b>, /, <b>bigos250g</b>/kapusta kiszona, kapusta biała, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, konc. pom., boczek, kiełbasa zwyczajna-<b>soja</b>, cebula, majeranek/, <b>ziemniaki200g</b>/jogurt nat.-<b>mleko</b>, sól, ziemniaki/, . <b>kompot wieloowocowy250ml</b>,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka 1szt/55g//<b>soja</b>/, pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2328,7kcal ; Białko ogółem 62,80, T: 92,7g,; W: 326,00g; Błonnik 26,10g; kw. tłuszczowe nasycone 37,90g, Sód 4823,40mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/owies, mleko/, , pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, makaron-<b>pszenica, jaja</b>, pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka <b>pszenna, seler</b>, śmietana-<b>mleko</b>, / <b>pulpet drobiowy gotowany100g/ jaja</b>, mięso drobiowe, bułka-<b>pszenica</b>, sól, pieprz/ <b>sos śmietanowy100ml</b>/marchew, <b>mąka pszenna</b>, olej rzepakowy, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana-<b>mleko</b>, sól, pieprz czarny, /, <b>ziemniaki200g</b>/jogurt nat.-<b>mleko</b>, ziemniaki, sól/ <b>szpinak150g</b>/szpinak, sól, pieprz, mąka <b>pszenna</b>, śmietana-<b>mleko</b>/, <b>kompot wieloowocowy250ml</b>,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, parówka 1szt/55g//<b>soja</b>/, pomidor60g, ketchup20g herbata250ml/cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2784,60kcal ; Białko ogółem 86,90, T: 88,5g,; W: 428,9g; Błonnik 23,70g; kw. tłuszczowe nasycone 37,80g, Sód 6474,20mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>płatki kukurydziane na mleku300ml/owies, mleko/</u> , , <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/</u> ciecierzyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, <u>pomidor60g, sałata20g</u> <u>kawa z mlekiem250ml/</u> kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</b>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Sok pomidorowy150ml,</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/</u> pietruszka, pieprz ziołowy, makaron- <b>pszenica, jaja</b> , pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka <b>pszenna, seler, śmietana-mleko,</b> / <u>pulpet drobiowy gotowany100g/</u> <b>jaja</b> , mięso drobiowe, bułka- <b>pszenica</b> , sól, pieprz/ <u>sos śmietanowy100ml/</u> marchew, <b>mąka pszenna</b> , olej rzepakowy, pietruszka, <b>seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny,</b> /, <u>ziemniaki200g/</u> jogurt nat.- <b>mleko, ziemniaki, sól/ szpinak150g/szpinak, sól, pieprz, mąka <b>pszenna, śmietana-mleko/</b>, <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</b>
<b>Podwieczorek</b>	<u>jogurt owocowy1szt /120g/</u> <b>mleko/</b>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15G/mleko/</u> , <u>parówka 1szt/55g/</u> <b>soja/</b> , <u>pomidor60g, ketchup20g</u> herbata250ml/cukier10g, herbata czarna/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2793,1kcal ; Białko ogółem 87,30, T: 88,8g,; W: 430,10g; Błonnik 24,30g; kw. tłuszczowe nasycone 37,80g, Sód 6570,70mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/mleko/</u> , <u>płatki kukurydziane na mleku300ml/owies, mleko/</u> , , <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/</u> ciecierzyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, <u>pomidor60g, sałata20g</u> <u>kawa z mlekiem250ml/</u> kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</b>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/</u> pietruszka, pieprz ziołowy, makaron- <b>pszenica, jaja</b> , pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka <b>pszenna, seler, śmietana-mleko,</b> / <u>pulpet drobiowy gotowany100g/</u> <b>jaja</b> , mięso drobiowe, bułka- <b>pszenica</b> , sól, pieprz/ <u>sos śmietanowy100ml/</u> marchew, <b>mąka pszenna</b> , olej rzepakowy, pietruszka, <b>seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny,</b> /, <u>ziemniaki200g/</u> jogurt nat.- <b>mleko, ziemniaki, sól/ szpinak150g/szpinak, sól, pieprz, mąka <b>pszenna, śmietana-mleko/</b>, <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</b>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne 15G/mleko/</u> , <u>parówka 1szt/55g/</u> <b>soja/</b> , <u>pomidor60g, ketchup20g</u> herbata250ml/cukier10g, herbata czarna/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2691,5kcal ; Białko ogółem 86,70, T: 78,2g,; W: 428,60g; Błonnik 23,70g; kw. tłuszczowe nasycone 25,20g, Sód 6490,70mg	

### **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>płatki kukurydziane na mleku300ml/owies, mleko/</u> , , <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/</u> , <u>pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>jogurt nat1szt /180g/mleko/</u>	1
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, / pulpet drobiowy gotowany100g/ jaja, mięso drobiowe, bułka-pszenica, sól, pieprz/ sos śmietanowy100ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/ szpinak150g/szpinak, sól, pieprz, mąka pszenna, śmietana-mleko/</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	12
<b>Podwieczorek</b>	<u>Pomarańcz 1szt/150g/</u>	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15G/mleko/</u> , <u>parówka 1szt/55g//soja/</u> , <u>pomidor60g, ketchup20g herbata250ml/ herbata czarna/</u>	6
<b>RAZEM</b>		<b>32</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2386,5kcal ; Białko ogółem 83,50, T: 89,6g,; W: 323,70g; Błonnik 29,90g; kw. tłuszczowe nasycone 39,30g, Sód 6119,50mg		

### **Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>płatki kukurydziane na mleku300ml/owies, mleko/</u> , , <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/</u> , <u>pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, / pulpet drobiowy gotowany100g/ jaja, mięso drobiowe, bułka-pszenica, sól, pieprz/ sos śmietanowy100ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/ szpinak150g/szpinak, sól, pieprz, mąka pszenna, śmietana-mleko/</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15G/mleko/</u> , <u>parówka 1szt/55g//soja/</u> , <u>pomidor60g, ketchup20g herbata250ml/cukier10g, herbata czarna/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2831,38kcal ; Białko ogółem 93,80, T: 90,1g,; W: 430,10g; Błonnik 24,30g; kw. tłuszczowe nasycone 38,0g, Sód 7185,10mg		

### Dieta o zwiększonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, smarowanie 15g/ <b>mleko</b> /, płatki kukurydziane na <b>mleku 300ml</b> , , pasta z ciecierzycy z koperkiem 100g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, <b>pomidor 30g</b> kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień</b> , cukier 10g, <b>mleko</b> /
<b>II Śniadanie</b>	Sok pomidorowy 150ml,
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml/ pietruszka, pieprz ziółowy, makaron- <b>pszenica, jaja</b> , pieprz czarny, sól, marchew, ole rzepakowy, ziele angielskie, , liść laurowy, konc.pom.,por, mąka <b>pszenna, seler, śmietana-mleko</b> , / pulpet drobiowy gotowany 100g/ <b>jaja</b> , mięso drobiowe, bułka- <b>pszenica</b> , sól, pieprz/ <b>sos śmietanowy 100ml</b> /marchew, <b>mąka pszenna</b> , olej rzepakowy, pietruszka, <b>seler, śmietana-mleko</b> , sól, pieprz czarny, /, <b>ziemniaki 200g</b> /jogurt nat.- <b>mleko</b> , ziemniaki, sól/ <b>szpinak 150g</b> /szpinak, sól, pieprz, mąka <b>pszenna, śmietana-mleko</b> /, <b>kompot wieloowocowy 250ml</b> / cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	jogurt owocowy 1szt /150g/ <b>mleko</b> /
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, parówka 1szt/55g/ <b>soja</b> /, polędwica dr 30g./ <b>soja</b> / <b>pomidor 60g, ketchup 20g</b> herbata 250ml/cukier 10g, herbata czarna/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2831,0kcal ; Białko ogółem 93,80, T: 90,1g,; W: 430,10g; Błonnik 24,30g; kw. tłuszczowe nasycone 38,0g, Sód 7185,10mg	

### Dieta wegetariańska

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <b>żyto, pszenica</b> ./, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, płatki kukurydziane na mleku 300ml/ <b>owies, mleko</b> /, pasta z ciecierzycy z koperkiem 50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, <b>pomidor 60g, gruszka 130g</b> , kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień</b> , cukier 10g, <b>mleko</b> /
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml/pietruszka, pieprz ziółowy, , makaron- <b>pszenica, jaja</b> pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom.,por, mąka <b>pszenna, seler, śmietana-mleko</b> , /, <b>kotlet ziemniaczany smażony 200g</b> /ziemniaki, <b>jajko</b> , sól, pieprz, bułka- <b>pszenica</b> , olej rzepakowy/, <b>surówka z kiszonej kapusty 150g</b> /kiszona kapusta, sól, pieprz, olej rzepakowy, jabłko, cukier/ <b>kompot wieloowocowy 250ml</b> / cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, <b>ser żółty 50g/mleko</b> /, <b>pomidor 60g, herbata 250ml</b> /herbata czarna, cukier 10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2279,8kcal ; Białko ogółem 64,40, T: 85,2g,; W: 325,8g; Błonnik 24,90g; kw. tłuszczowe nasycone 37,50g, Sód 4418,70mg	

*\*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 etykiet dostępnych na każdym oddziale.*