

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2026-piątek

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

### *Dieta ogólna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo oszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300ml/mleko, jaja</u> , cukier, sól mąka <b>pszenna/</b> , <u>marmolada wieloowocowa30g, ser biały 30g/mleko/</u> jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień</b> , cukier10g, <b>mleko/</b>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>banan1szt /180g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziela angielskie//,kotlet ryby smażony100g./</u> olej rzepakowy, mąka <b>pszenna, ryba-</b> mintaj, bułka tarta- <b>pszenica, jaja</b> , sól, pieprz czarny, / <u> ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/</u> , <u>kalafior100g/sól, kalafior/ kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleko/</u> ,sałatka jarzynowa150g/ <b>jaja</b> , majonez- <b>jaja, gorczyca, seler</b> , marchew, kukurydza kons., ziemniaki, groszek kons., ogórek kons., musztarda- <b>gorczyca</b> , pieprz,sól/, <u>sałata20g, pomidor30g,herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2263,6kcal ; Białko ogółem 69,0, T: 64,4g.; W: 361,8g; Błonnik 25,30g; kw. tłuszczowe nasycone 28,80g, Sód 5684,60mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300ml/mleko, jaja</u> , cukier, sól mąka <b>pszenna/</b> , <u>marmolada wieloowocowa30g, ser biały30g/mleko/</u> jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień</b> , cukier10g, <b>mleko/</b>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziela angielskie// pulpet rybny gotowany100g/mintaj- ryba, sól, pieprz, jaja/</u> , <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/</u> , <u>warzywa gotowane200g/marchew, seler, pietruszka, kalafior, sól/</u> , <u>sos koperkowy100ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15G/ <u>mleko/</u> ,sałatka jarzynowa150g/ <b>jaja</b> , jogurt nat.- <b>mleko, seler</b> , marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, <u>sałata35g, pomidor30g, herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2712,5kcal ; Białko ogółem 84,10, T: 61,7g.; W: 475,10g; Błonnik 28,90g; kw. tłuszczowe nasycone 29,10g, Sód 6372,0mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300ml/mleko, jaja</u> , cukier, sól <u>mąka pszenna/</u> , <u>marmolada wieloowocowa30g</u> , <u>ser biały30g/mleko/</u> <u>jabłko pieczone1szt/100g/</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/</u> kawa zbożowa- <b>żyto</b> , <b>jęczmień</b> , cukier10g, <b>mleko/</b>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kisiel200ml</u> ,
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/</u> koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- <b>mleko</b> , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , sól, <b>seler</b> , ziela angielskie// <u>pulpet rybny gotowany100g/mintaj-</u> <b>ryba</b> , sól, pieprz, <b>jaja/</b> , <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko/</b> , <u>warzywa gotowane200g/</u> marchew, <b>seler</b> , pietruszka, kalafior, sól/, <u>sos koperkowy100ml/</u> mąka <b>pszenna</b> , śmietana- <b>mleko</b> , olej rzepakowy, <b>seler</b> , marchew, pietruszka, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	Chrupki kukurydziane20g
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>sałatka jarzynowa150g/ jaja</u> , jogurt nat.- <b>mleko</b> , <b>seler</b> , marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, <u>sałata35g</u> , <u>pomidor30g</u> , <u>herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2858,4kcal ; Białko ogółem 86,5, T: 62,5g.; W: 507,50g; Błonnik 30,90g; kw. tłuszczowe nasycone 29,30g, Sód 6388,40mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300ml/mleko, jaja</u> , cukier, sól <u>mąka pszenna/</u> , <u>marmolada wieloowocowa30g</u> , <u>ser biały30g/mleko/</u> <u>jabłko pieczone1szt/100g/</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/</u> kawa zbożowa- <b>żyto</b> , <b>jęczmień</b> , cukier10g, <b>mleko/</b>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/</u> koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- <b>mleko</b> , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , sól, <b>seler</b> , ziela angielskie// <u>pulpet rybny gotowany100g/mintaj-</u> <b>ryba</b> , sól, pieprz, <b>jaja/</b> , <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko/</b> , <u>warzywa gotowane200g/</u> marchew, <b>seler</b> , pietruszka, kalafior, sól/, <u>sos koperkowy100ml/</u> mąka <b>pszenna</b> , śmietana- <b>mleko</b> , olej rzepakowy, <b>seler</b> , marchew, pietruszka, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15G/mleko/</u> , <u>sałatka jarzynowa150g/ jaja</u> , jogurt nat.- <b>mleko</b> , <b>seler</b> , marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, <u>sałata35g</u> , <u>pomidor30g</u> <u>herbata 250ml/</u> herbata czarna, cukier5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2619,4kcal ; Białko ogółem 83,90, T: 51,4g.; W: 474,90g; Błonnik 28,90g; kw. tłuszczowe nasycone 16,50g, Sód 6388,50mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml/mleko, jaja, cukier, sól mąka pszenna/, ser biały30g/mleko/, ser żółty50g/mleko/ jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	12
II Śniadanie	Kisiel200ml,	1
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziela angielskie// pulpet rybny gotowany100g/mintaj- ryba, sól, pieprz, jaja/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ , warzywa gotowane200g/marchew, seler, pietruszka, kalafior, sól/, sos koperkowy100ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	12
Podwieczorek	Gruszka 1szt/130g/	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka jarzynowa150g/ jaja, jogurt nat.-mleko, seler, marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, sałata35g, pomidor30g herbata 250ml/herbata czarna/</u>	8
	<b>RAZEM</b>	35
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2371,4kcal ; Białko ogółem 86,20, T: 72,9g,; W: 356,60g; Błonnik 34,80g; kw. tłuszczowe nasycone 38,10g, Sód 6350,30mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml/mleko, jaja, cukier, sól mąka pszenna/, marmolada wieloowocowa30g, ser biały30g/mleko/ jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>	
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziela angielskie// pulpet rybny gotowany100g/mintaj- ryba, sól, pieprz, jaja/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ , warzywa gotowane200g/marchew, seler, pietruszka, kalafior, sól/, sos koperkowy100ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,sałatka jarzynowa150g/ jaja, jogurt nat.-mleko, seler, marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, sałata35g, pomidor30g herbata 250ml/herbata czarna, cukier5g/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2222,9kcal ; Białko ogółem 72,10, T: 58,8g,; W: 361,90g; Błonnik 32,30g; kw. tłuszczowe nasycone 28,50g, Sód 5897,60mg		

### *Dieta o zwiększonej wartości energetycznej*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ <b>mleko, jaja</b> , cukier, sól <b>mąka pszenna</b> /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>ser biały</u> 50g/ <b>mleko</b> / <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, <b>mleko</b> /
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kisiel</u> 200ml,
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały</u> 400ml/ <u>koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana</u> - <b>mleko</b> , <u>kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziela angielskie</u> // <u>pulpet rybny gotowany</u> 100g/ <u>mintaj- ryba</u> , sól, pieprz, <b>jaja</b> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki, sól, jogurt nat.</u> - <b>mleko</b> /, <u>warzywa gotowane</u> 200g/ <u>marchew, seler, pietruszka, kalafior, sól</u> /, <u>sos koperkowy</u> 100ml/ <u>mąka pszenna</u> , śmietana- <b>mleko</b> , olej rzepakowy, <b>seler</b> , marchew, pietruszka, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	<u>chrupki kukurydziane</u> 20g
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ <b>mleko</b> /, <u>sałatka jarzynowa</u> 200g/ <b>jaja</b> , jogurt nat.- <b>mleko</b> , <b>seler</b> , marchew, ziemniaki, pieprz,sól/, <u>sałata</u> 35g, <u>pomidor</u> 30g <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata czarna, cukier</u> 5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2977,5kcal ; Białko ogółem 91,10, T: 63,6g;; W: 531,10g; Błonnik 31,80g; kw. tłuszczowe nasycone 30,0g, Sód 6395,90mg	

### *Dieta wegetariańska*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g./ <b>żyto, pszenica</b> /. <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ <b>mleko, jaja</b> , cukier, sól <b>mąka pszenna</b> /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 30g, <u>ser biały</u> 30g/ <b>mleko</b> / <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, <b>mleko</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały</u> 400ml/ <u>koper, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana</u> - <b>mleko</b> , <u>kwasek cytrynowy, cukier, pieprz, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziela angielskie</u> // <u>kotlet ryby smażony</u> 100g./ olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , <b>ryba</b> -mintaj, <u>bułka tarta</u> - <b>pszenica, jaja</b> , sól, pieprz czarny, 1/2 <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat.</u> - <b>mleko</b> , <u>ziemniaki, sól</u> /, <u>kalafior</u> 100g/ <u>sól, kalafior</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ <b>jaja</b> , majonez- <b>jaja, gorczyca, seler</b> , marchew, kukurydza kons., ziemniaki, groszek kons., ogórek kons., musztarda- <b>gorczyca</b> , pieprz,sól/, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 30g, <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata czarna, cukier</u> 5g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2263,6kcal ; Białko ogółem 69,0, T: 64,4g;; W: 361,80g; Błonnik 25,30g; kw. tłuszczowe nasycone 28,80g, Sód 5684,60mg	

*\*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.*