

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03. 2026 – poniedziałek

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/ , ryż na mleku300ml/ryż, mleko/ , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/ , pomidor60g,mandarynka 1szt, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz biały400ml/mąka pszena, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/, łazanki400g/ makaron-pszenica, jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz, kielbasa zwyczajna-soja, liść laurowy, ziele angielskie, boczek surowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka1szt/55g/soja/, pomidor60g,ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2552,0kcal ; Białko ogółem 83,70, T: 93,5g,; W: 356,60g; Błonnik 24,0g; kw. tłuszczowe nasycone 40,20g, Sód 4635,90mg	

### Dieta lekkostrawna

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na mleku300ml/ryż, mleko/ , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz,koper/ , pomidor60g, jabłko 1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały400ml/mąka pszena, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ pierogi ruskie bez okrasy250g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały-mleko, ziemniaki, mąka pszena/, jogurt nat100ml /mleko/,kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka1szt/55g//soja/, pomidor60g ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3128,1kcal ; Białko ogółem 99,90, T: 91,5g,; W: 491,70g; Błonnik 21,40g; kw. tłuszczowe nasycone 43,50g, Sód 7784,90mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ryż na mleku300ml/ryż, mleko/ , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz,koper/ , pomidor60g, jabłko 1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>kisiel200ml</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały400ml/mąka pszena, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ pierogi ruskie bez okrasy250g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały-mleko, ziemniaki, mąka pszena/, jogurt nat100ml /mleko/,kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka1szt/55g//soja/, pomidor60g ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3144,3kcal ; Białko ogółem 100,0, T: 87,9g,; W: 504,0g; Błonnik 21,40g; kw. tłuszczowe nasycone 39,20g, Sód 7806,10mg	

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło roślinne15g/ <b>mleko</b> /, ryż na mleku300ml/ryż, <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz,koper/, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	Zupa Barszcz biały400ml/mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ <b>pierogi</b> ruskie bez okrasy250g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały- <b>mleko</b> , ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> /, jogurt nat100ml / <b>mleko</b> /,kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło roślinne15g/ <b>mleko</b> /, parówka1szt/ <b>55g</b> //soja/, pomidor60g ketchup20g, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3001,3kcal ; Białko ogółem 99,60, T: 77,5g,; W: 491,40g; Błonnik 21,40g; kw. tłuszczowe nasycone 26,60g, Sód 7806,50mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, ryż na mleku300ml/ryż, <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz,koper/, pomidor60g, jabłko 1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> /,	12
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kisiel200ml,</u>	1
<b>Obiad</b>	Zupa Barszcz biały400ml/mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ <b>pierogi</b> ruskie bez okrasy250g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały- <b>mleko</b> , ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> /, jogurt nat100ml / <b>mleko</b> /,kompot wieloowocowy250ml /jabłka, truskawka, porzeczka/	17
<b>Podwieczorek</b>	Gruszka 1szt/130g/	2
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, parówka1szt/ <b>55g</b> //soja/, pomidor60g ketchup20g, herbata250ml,/herbata czarna,/	6
	<b>RAZEM</b>	38
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2642,4kcal ; Białko ogółem 88,30, T: 85,3g,; W: 389,40g; Błonnik 27,50g; kw. tłuszczowe nasycone 38,60g, Sód 7335,60mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham0g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, ryż na mleku300ml/ryż, <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem50g/ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz,koper/, pomidor60g, jabłko 1szt/100g/,kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/	
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały250ml/mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ <b>pierogi</b> ruskie bez okrasy200g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały- <b>mleko</b> , ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> /, jogurt nat50ml / <b>mleko</b> /,kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, parówka1szt/ <b>55g</b> //soja/, pomidor60g ketchup20g, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2360,7kcal ; Białko ogółem 79,0, T: 78,7g,; W: 338,20g; Błonnik 22,10g; kw. tłuszczowe nasycone 36,80g, Sód 6156,70mg		

### ***Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa***

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ryż na mleku300ml/ryż, mleko/</u> , <u>ser biały z koperkiem100g/ser biały-mleko</u> , <u>kefir-mleko</u> , sól, pieprz,koper/, <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko 1szt/100g/</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/</u> , <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u> ,
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kisiel200ml</u> ,
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały400ml/</u> mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ <u>pierogi ruskie bez okrasy250g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały-mleko</u> , ziemniaki, mąka <b>pszenna/</b> , <u>jogurt nat100ml /mleko/</u> , <u>kompot wielowocowy250ml/</u> , cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy1szt/150g/ <b>mleko/</b>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>parówka1szt/55g/soja/</u> , <u>pomidor60g ketchup20g, polędwica 30g/soja/</u> , <u>herbata250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3240,5kcal ; Białko ogółem 115,70, T: 90,6g,; W: 506,40g; Błonnik 21,50g; kw. tłuszczowe nasycone 40,80g, Sód 8444,70mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ryż na mleku300ml/ryż, mleko/</u> , <u>ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko</u> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, <u>pomidor60g</u> , <u>mandarynka 1szt</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , / <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u> ,
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały400ml/</u> mąka <b>pszenna</b> , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, sól, <b>seler</b> , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz, olej rzepakowy,/ <u>pierogi ruskie bez okrasy250g/olej rzepakowy, pieprz, sól, ser biały-mleko</u> , ziemniaki, mąka <b>pszenna/</b> , <u>jogurt nat100ml /mleko/</u> , <u>kompot wielowocowy250ml/</u> , cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>hummus50g</u> <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko 1szt/100g/</u> <u>herbata250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2374,3kcal ; Białko ogółem 75,50, T: 76,6g,; W: 351,10g; Błonnik 19,80g; kw. tłuszczowe nasycone 31,30g, Sód 5504,70mg	

***\*substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione***

***\*dokładny skład produktów nie sporządzonych na kuchni ( m.in., wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa, masła, smarowania, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.***