

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.03.2026 -wtorek

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/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami45g/soja/, sałata 35g, gruszka130g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/ ,</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Banan1szt</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml /kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz, seler, mąka pszena, olej rzepakowy, por, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ kotlet mielony smażony100g/sól, pieprz czarny, majeranek, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, bułka tarta-pszenica, cebula, jaja, papryka czerwona słodka/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, sól, ziemniaki/, surówka z czerwonej kapusty150g/cukier, sól, pieprz, cebula, jabłka,kapusta czerwona, olej rzepakowy, ocet, marchew/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, porzeczka, truskawka, jabłka, /</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml/cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2519,4kcal ; Białko ogółem 73,80, T: 96,2g,; W: 350,90g; Błonnik 27,10g; kw. tłuszczowe nasycone 36,30g, Sód 5036,10mg	

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami45g/soja/, sałata20g,pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml /kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz, seler, mąka pszena, olej rzepakowy, por, sól, śmietana-mleko,, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka- pszenica, /, ziemniaki200g /jogurt nat-mleko,, sól, ziemniaki/, sos koperkowy150ml /śmietana-mleko, mąka pszena, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, kalafior100g/kalafior, sól/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor60g jabłko1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2763,7kcal ; Białko ogółem 91,20, T: 76,7g,; W: 444,10g; Błonnik 25,40g; kw. tłuszczowe nasycone 33,30g, Sód 6986,30mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami45g/soja/, sałata20g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>ciasteczka kruche30g /pszenica,jaja/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml /kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, śmietana-mleko,, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka- pszenica, /, ziemniaki200g /jogurt nat-mleko,, sól, ziemniaki/, sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, kalafior100g/kalafior, sól/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Soczek owocowy200ml</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor60g jabłko1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2914,1kcal ; Białko ogółem 93,60, T: 80,3g,; W: 476,60g; Błonnik 25,80g; kw. tłuszczowe nasycone 34,90g, Sód 6989,60mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło roślinne15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami45g/soja/, sałata20g pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml /kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, śmietana-mleko,, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka- pszenica, /, ziemniaki200g /jogurt nat-mleko,, sól, ziemniaki/, sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, kalafior100g/kalafior, sól/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło roślinne15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor60g jabłko gotowane1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2670,5kcal ; Białko ogółem 91,0, T: 66,4g,; W: 443,80g; Błonnik 25,40g; kw. tłuszczowe nasycone 20,70g, Sód 7002,80mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami45g/soja/, sałata20g pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	11
II Śniadanie	Ciasteczka b/c30g/jaja, mąka <b>pszenna</b> /	2
Obiad	<u>Zupa krupnik400ml /kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, śmietana-mleko,, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka- pszenica, /, ziemniaki200g /jogurt nat-mleko,, sól, ziemniaki/, sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, kalafior100g/kalafior, sól/ kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	13
Podwieczorek	Sok pomidorowy150ml,	0,1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor60g jabłko1szt/100g/ herbata250ml, /herbata czarna/</u>	7
	<b>RAZEM</b>	33
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2327,0kcal ; Białko ogółem 81,90, T: 78,3g; W: 331,40g; Błonnik 33,20g; kw. tłuszczowe nasycone 33,20g, Sód 6609,80mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku250ml, poledwica z warzywami45g/soja/, sałata20g pomidor30g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa krupnik250ml /kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, śmietana-mleko,, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ pulpet gotowany80g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka- pszenica, /, ziemniaki200g /jogurt nat-mleko,, sól, ziemniaki/, sos koperkowy100ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, kalafior100g/kalafior, sól/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor30g jabłko1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1886,7kcal ; Białko ogółem 63,10, T: 68,3g; W: 261,90g; Błonnik 21,90g; kw. tłuszczowe nasycone 33,50g, Sód 5754,0mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, poledwica z warzywami90g/soja/, sałata20g pomidor60g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>ciasteczka kruche30g /pszenica, żyto/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa krupnik400ml /kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, śmietana-mleko,, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ pulpet gotowany100g/majeranek, mięso mielone drobiowe, jaja, sól, pieprz czarny, bułka- pszenica, /, ziemniaki200g /jogurt nat-mleko,, sól, ziemniaki/, sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, , marchew, koper/, kalafior100g/kalafior, sól/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Soczek owocowy200ml</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/, szynkowa30g/soja/ pomidor60g jabłko1szt/100g/ herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3021,0kcal ; Białko ogółem 103,20, T: 86,1g,; W: 479,50g; Błonnik 25,80g; kw. tłuszczowe nasycone 36,70g, Sód 7930,10mg	

### ***Dieta wegetariańska***

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, paprykarz50g/ryby/ , pomidor60g, gruszka1szt/130g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/ ,</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa lrupnik400ml /kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, śmietana-mleko,, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ kotlet ziemniaczany smażony200g,/ziemniaki, jajko, cebula, bułka tarta-pszenica, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz./ surówka z czerwonej kiszonej150g/cukier, sól, pieprz, cebula, jabłka,kapusta czerwona, olej rzepakowy, ocet, marchew/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, porzeczka, truskawka, jabłka, /</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe. 15G/mleko/, ser kanapkowy50g/mleko/ pomidor60g, jabłko1szt/100g/, herbata250ml, /cukier10g, herbata czarna/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2287,0kcal ; Białko ogółem 63,0, T: 76,0g,; W: 350,60g; Błonnik 27,50g; kw. tłuszczowe nasycone 28,90g, Sód 3758,80mg	

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

***\*dokładny skład produktów nie sporządzonych na kuchni (m.in. wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywo,masło, smarowanie, kawa), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.***