

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.03.2026 – środa

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica,jaja, mleko/, pasztet dr50g/soja/, ogórek kiszony60g, banan1szt,kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>gruszka 1szt /170g/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/ gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe wieprzowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca , sól, , cebula/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2771,1kcal ; Białko ogółem 78,30, T: 114,3g,; W: 369,90g; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 42,30g, Sód 6843,10mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja,mleko/, pasztet dr50g/soja/, pomidor60g, jabłko 1szt/100g/kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/pszenica żyto/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca , sól, , cebula/, pomidor60g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2908,8kcal ; Białko ogółem 84,90, T: 96,2g,; W: 445,40g; Błonnik 25,60g; kw. tłuszczowe nasycone 34,60g, Sód 7036,90mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja,mleko/, pasztet dr50g/soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200ml/mleko, budyń, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wielowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
Podwieczorek	<u>Chrupki kukurydziane20g</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/pszenica żyto/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycy , sól, , cebula/, pomidor60g, sałata20g, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3143,4kcal ; Białko ogółem 93,70, T: 103,6g.; W: 478,0g; Błonnik 27,60g; kw. tłuszczowe nasycone 38,37g, Sód 7127,70mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja,mleko/, pasztet dr50g/soja/, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, gulasz duszony150g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wielowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/pszenica żyto/, masło roślinne15G/mleko/, pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycy , sól, , cebula/, pomidor60g, sałata20g, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2742,2kcal ; Białko ogółem 76,0, T: 83,0g.; W: 441,90g; Błonnik 25,60g; kw. tłuszczowe nasycone 22,80g, Sód 7511,90mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>makaron na mleku300ml/pszenica, jaja,mleko/</u> , <u>pasztet dr50g/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko1szt/100g/kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	12
II Śniadanie	<u>Budyń b/c200ml/mleko</u> , budyń/	0,3
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/</u> pieprz, śmietana- mleko , sól, seler , por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszenna , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, <u>gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/ <u>buraczki na ciepło200g/sól</u> , burak, mąka pszenna , cukier, pieprz czarny, śmietana- mleko , kwasek/ <u>kompot wielowocowy250ml/</u> truskawka, porzeczką, jabłka/	13
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane20g	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/pszenica żyto/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycy</u> , sól, , cebula/, <u>pomidor60g</u> , <u>sałata20g</u> , <u>herbata250ml/</u> ,herbata czarna,/	6
	RAZEM	33
Wartości odżywcze: E: 2451,3kcal ; Białko ogółem 75,30, T: 94,3g,; W: 335,30g; Błonnik 30,90g; kw. tłuszczowe nasycone 34,30g, Sód 6564,90mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>makaron na mleku250ml/pszenica, jaja,mleko/</u> , <u>pasztet dr50g/soja/</u> , <u>pomidor30g</u> , <u>jabłko1szt/100g/kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka250ml/</u> pieprz, śmietana- mleko , sól, seler , por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszenna , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, <u>gulasz duszony150g/ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/ <u>buraczki na ciepło100g/sól</u> , burak, mąka pszenna , cukier, pieprz czarny, śmietana- mleko , kwasek/ <u>kompot wielowocowy250ml/</u> cukier5g, truskawka, porzeczką, jabłka/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/pszenica żyto/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycy</u> , sól, , cebula/, <u>pomidor30g</u> , <u>sałata20g</u> , <u>herbata250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 1935,3kcal ; Białko ogółem 52,60, T: 79,8g,; W: 259,10g; Błonnik 20,30g; kw. tłuszczowe nasycone 33,90g, Sód 5766,0mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja,mleko/, pasztet dr50g/soja/, polędwica dr.30g/soja/ pomidor60g, jabłko1szt/100g/kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200ml/mleko, budyń, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy./, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
Podwieczorek	<u>Chrupki kukurydziane20g</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/pszenica żyto/, masło prawdziwe15G/mleko/, pasta z ciecierzycy100g/ciecierzycyca , sól, , cebula/, pomidor60g, sałata20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3181,3kcal ; Białko ogółem 100,20, T: 104,9g,; W: 478,0g; Błonnik 27,60g; kw. tłuszczowe nasycone 38,90g, Sód 7742,10mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica,jaja, mleko/, pasztet sojowy50g/soja/, ogórek kiszony60g, banan1szt,kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/ kotlet z soczewicy smażony80g/soczewica, cebula, bułka tarta-pszenica, jajko, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ciecierzycy50g/ciecierzycyca , sól, , cebula/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2363,4kcal ; Białko ogółem 64,80, T: 71,0g,; W: 376,70g; Błonnik 27,0g; kw. tłuszczowe nasycone 29,0g, Sód 5724,70mg	

****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 przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.***