

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.03.2026 - 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/, zacierka na mleku300ml/jajko, mąka pszenna, mleko,cukier, sól/ salceson45g/ soja, gorczyca/, musztarda20g/gorczyca/,jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Soczek owocowy200ml</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, buraki, liść laurowy, ziele angielskie, ocet, ziemniaki/ fasolka po bretońsku250g/fasola jaś, konc.pom., sól, pieprz, liść laurowy, boczek, kiełbasa zwyczajna-soja, ziele angielskie, mąka pszenna, majeranek, cebula, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, jogurt nat.-mleko/kompot wieloowocowy250ml/cukier2g,, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,parówka 1szt/55g/soja/, ketchup20g, pomidor60g herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>

**Wartości odżywcze:** E: 2713,2kcal ; Białko ogółem 92,70, T: 102,2g;; W: 380,80g; Błonnik 36,6g; kw. tłuszczowe nasycone 42,80g, Sód 8027,10mg

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300g/jajko, mąka pszenna, mleko, cukier, sól/ salceson dr 45g/soja, gorczyca/, jabłko1szt/100g/pomidor30g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, buraki, liść laurowy, ziele angielskie, ocet, ziemniaki/ /,udko got.120g/udko, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, sól, pieprz, marchew, seler, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, parówka 1szt/55g//soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>

**Wartości odżywcze:** E: 2967,9kcal ; Białko ogółem 91,70, T: 107,0g;; W: 426,90g; Błonnik 21,8g; kw. tłuszczowe nasycone 42,50g, Sód 7478,10mg

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300g/jajko</u> , mąka <b>pszenna, mleko</b> , cukier, sól/ <u>salceson dr 45g/soja, gorczyca/</u> , <u>jabłko1szt/100g/pomidor30g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, <b>mleko/</b>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Suchary50g/pszenica, żyto/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/</u> , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , sól, por, marchew, buraki, liść laurowy, ziele angielskie, ocet, ziemniaki/ <u>/,udko got.120g/udko</u> , sól, pieprz/ <u>, ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko/</b> , <u>sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko</u> , mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, marchew, <b>seler</b> , olej rzepakowy/ <u>, sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/
<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> , parówka 1szt/55g/ <u>/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> , <u>herbata 250ml/herbata czarna</u> , cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3167,4kcal ; Białko ogółem 98,30, T: 8,; W: 459,30g; Błonnik 21,8g; kw. tłuszczowe nasycone 44,60g, Sód 7478,10mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/mleko/</u> , <u>zacierka na mleku300g/jajko</u> , mąka <b>pszenna, mleko</b> , cukier, sól/ <u>połędwica dr 30g/soja/</u> , <u>jajko1szt</u> , <u>jabłko gotowane1szt/100g/pomidor30g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień</u> , cukier10g, <b>mleko/</b>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/</u> , pieprz, olej rzepakowy, śmietana- <b>mleko</b> , pietruszka, <b>seler</b> , sól, por, marchew, buraki, liść laurowy, ziele angielskie, ocet, ziemniaki/ <u>/,udko got.120g/udko</u> , sól, pieprz/ <u>, ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- <b>mleko/</b> , <u>sos pietruszkowy100ml/śmietana-mleko</u> , mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, marchew, <b>seler</b> , olej rzepakowy/ <u>, sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15G/mleko/</u> , parówka 1szt/55g/ <u>/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> , <u>herbata 250ml/herbata czarna</u> , cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2800,9kcal ; Białko ogółem 97,10, T: 87,2g,; W: 423,10g; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 26,50g, Sód 7144,30mg	

### *Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, zacierka na mleku 300g/jajko, mąka pszena, mleko, cukier, sól/ salceson dr 45g/soja, gorczyca/, jabłko 1 szt/100g/pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	12
<b>II Śniadanie</b>	<u>Suchary 50g/pszenica, żyto/</u>	3
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabielały 400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, buraki, liść laurowy, ziele angielskie, ocet, ziemniaki/ /, udko got. 120g/udko, sól, pieprz/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos pietruszkowy 150ml/śmietana-mleko, mąka pszena, sól, pieprz, marchew, seler, olej rzepakowy/, sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy 250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	11
<b>Podwieczorek</b>	<u>Jogurt nat. 1 szt/120g/mleko/</u>	1
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/, parówka 1 szt/55g/soja/, pomidor 60g, ketchup 20g, herbata 250ml/herbata czarna, /</u>	6
	<b>RAZEM</b>	<b>33</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2703,3kcal ; Białko ogółem 93,60, T: 112,5g,; W: 337,20g; Błonnik 25,2g; kw. tłuszczowe nasycone 46,10g, Sód 7118,40mg		

### *Dieta o obniżonej wartości energetycznej*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszeno-żytnie/graham 80g//żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, zacierka na mleku 250g/jajko, mąka pszena, mleko, cukier, sól/ salceson dr 45g/soja, gorczyca/, jabłko 1 szt/100g/pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier 10g, mleko/</u>	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabielały 250ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, buraki, liść laurowy, ziele angielskie, ocet, ziemniaki/ /, udko got. 120g/udko, sól, pieprz/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos pietruszkowy 100ml/śmietana-mleko, mąka pszena, sól, pieprz, marchew, seler, olej rzepakowy/, sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15G/mleko/, parówka 1 szt/55g/soja/, pomidor 30g, ketchup 20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier 10g/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2025,7kcal ; Białko ogółem 68,90, T: 87,2g,; W: 248,50g; Błonnik 18,9g; kw. tłuszczowe nasycone 28,40g, Sód 5493,80mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300g/jajko, mąka pszenna, mleko, cukier, sól/ salceson dr 90g/soja, gorczyca/, jabłko 1szt/100g/pomidor30g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, cukier10g, mleko/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Suchary50g/pszenica, żyto/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, por, marchew, buraki, liść laurowy, ziele angielskie, ocet, ziemniaki/ /,udko got.120g/udko, sól, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, sól, pieprz, marchew, seler, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, ser żółty30g/mleko/, parówka 1szt/55g/soja/, pomidor60g, ketchup20g, herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3402,9kcal ; Białko ogółem 112,50, T: 131,6g,; W: 459,8g; Błonnik 21,8g; kw. tłuszczowe nasycone 54,9g, Sód 8060,70mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml/jajko, mąka pszenna, mleko,cukier, sól/ pasta meksykańska50g/seler, soja, gorczyca/, jabłko 1szt./100g/, pomidor30g,kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/, pieprz, olej rzepakowy, śmietana-mleko, pietruszka, seler, sól, buraki, liść laurowy, ziele angielskie, ocet, marchew, kalafior, ziemniaki/ ryż z musem jabłkowym200g/cynamon, mus jabłkowy, ryż/ i śmietaną100ml/mleko/, kompot wieloowocowy250ml/cukier2g,, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,kabanosy roślinne50g/soja/, ketchup20g, pomidor60g herbata 250ml/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2308,4kcal ; Białko ogółem 55,0, T: 75,4g,; W: 359,60g; Błonnik 18,9g; kw. tłuszczowe nasycone 42,30g, Sód 3175,90mg	

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

**\*dokładny skład produktów nie sporządzanych na kuchni (min. wędlin,dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa,masła, smarowania, kawy)\_ , możemy odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.**