

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.03.2026 - środa

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

### *Dieta ogólna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, makaron na mleku300ml/makaron-pszenica, jaja, mleko/, salceson dr45g/soja/, ogórek kiszony30g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Gruszka 1szt/130g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa 400ml/seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko sól/, gulasz wieprzowy duszony220g/ łopatka, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

**Wartości odżywcze:** E: 2394,6kcal ; Białko ogółem 81,6, T: 87,8g.; W: 330,4g; Błonnik 22,5g; kw. tłuszczowe nasycone 36,70g, Sód 6076,4mg

### *Dieta lekkostrawna*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja, mleko/, salceson dr 45g/soja./, jabłko1szt/100g/, pomidor30g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa400ml /seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana-mleko , sól/, gulasz drobiowy duszony220g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

**Wartości odżywcze:** E: 2880,3kcal ; Białko ogółem 94,7, T: 90,7g.; W: 439,3g; Błonnik 23,4g; kw. tłuszczowe nasycone 37,0g, Sód 6445,5mg

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja, mleko/, salceson dr 45g/soja./, jabłko gotowane1szt/100g/, pomidor30g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>kisiel200g/kisiel, cukier/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa400ml /seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana-mleko , sól/, gulasz drobiowy duszony220g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>jogurt owocowy 1szt /150g/ /mleko/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2930,2kcal ; Białko ogółem 94,8, T: 90,8g.; W: 451,6g; Błonnik 23,4g; kw. tłuszczowe nasycone 37,1g, Sód 6461,6mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja, mleko/, szynka dr 45g/soja./, jabłko gotowane1szt/100g/, pomidor30g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa400ml /seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana-mleko , sól/, gulasz drobiowy duszony150g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2605,3kcal ; Białko ogółem 92,1, T: 62,3g.; W: 434,7g; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 18,90g, Sód 5611,1mg	

### **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja, mleko/, salceson dr 45g/soja./, jabłko1szt/100g/, pomidor30g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko/</u>	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>Kisiel b/c200g/kisiel./</u>	1
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa400ml /seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana-mleko , sól/, gulasz drobiowy duszony220g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wielowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	13
<b>Podwieczorek</b>	<u>Jogurt nat1szt/150g/mleko/</u>	1
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor60g, sałata20g herbata250ml./herbata czarna, /</u>	6
	<b>RAZEM</b>	32
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2480,5kcal ; Białko ogółem 91,6, T: 92,2g.; W: 329,1g; Błonnik 25,8g; kw. tłuszczowe nasycone 38,70g, Sód 6099,5mg		

### **Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g//żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, makaron na mleku250ml/pszenica, jaja, mleko/, salceson dr 45g/soja./, jabłko1szt/100g/, pomidor30g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa koperkowa250ml /seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko , sól/, gulasz drobiowy duszony150g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałatka z buraczków na ciepło100g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wielowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie80g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, pomidor30g, sałata20g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1840,8kcal ; Białko ogółem 65,7, T: 64,7g.; W: 255,1g; Błonnik 19,0g; kw. tłuszczowe nasycone 21,40g, Sód 3932,2mg	

### Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, makaron na mleku300ml/ <b>pszenica, jaja, mleko</b> /, salceson dr 90g/ <b>soja</b> ./, jabłko1szt/100g/, pomidor30g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	kisiel200g/kisiel, cukier/
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa400ml / <b>seler</b> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, gulasz drobiowy duszony220g/ mięso gulaszowe drobiowe, śmietana- <b>mleko</b> , liść laurowy, majeranek, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Podwieczorek</b>	jogurt owocowy 1szt /150g/ / <b>mleko</b> /
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15G/ <b>mleko</b> /, serek kanapkowy50g/ <b>mleko</b> /, ser żółty30g/ <b>mleko</b> /, pomidor60g, sałata20g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3165,7 kcal ; Białko ogółem 109,0, T: 110,6g.; W: 452,1g; Błonnik 23,4g; kw. tłuszczowe nasycone 47,40g, Sód 7044,2mg	

### Dieta wegetariańska

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <b>żyto, pszenica</b> ./, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, makaron na mleku300ml/makaron- <b>pszenica, jaja, mleko</b> /, kabanoski roślinne/ <b>soja</b> /, ogórek kiszony30g, jabłko1szt/100g/, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa400ml / <b>seler</b> , pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, , ziele angielskie, śmietana- <b>mleko</b> , sól/, rybka panierowana100g/ <b>ryba</b> -mintaj, sól, pieprz, bułka tarta- <b>pszenica, jaja</b> , olej rzepakowy/ ziemniaki200g, /ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, ser żółty50g/ <b>mleko</b> /, pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2306,6kcal ; Białko ogółem 73,6, T: 81,8g.; W: 8; Błonnik 22,2g; kw. tłuszczowe nasycone 37,40g, Sód 5858,8mg	

*\*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.*