

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.03.2026 - 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/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, poledwica dr45g/soja/, pomidor30g, gruszka1szt/130g/ kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	Chrupki kukurydziane20g
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały 400ml/seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko sól/, risotto350g/ryż, marchew, seler, pietruszka, mięso mielone drobiowe, , sól/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszena, /kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały ze szczypiorkiem 50g/ser biały-mleko, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, kefir-mleko, szczypior/, sałata20g, pomidor60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2456,8kcal ; Białko ogółem 85,5, T: 78,6g.; W: 360,2g; Błonnik 22,0g; kw. tłuszczowe nasycone 35,60g, Sód 4612,5mg	

**Dieta lekkostrawna**

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, ,poledwica dr45g/soja/, pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały 400ml/seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko sól/, risotto350g/ryż, marchew, seler, pietruszka, mięso mielone drobiowe, , sól/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszena, /kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, ser biały z koperkiem50g /ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor60g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2892,6kcal ; Białko ogółem 97,7, T: 81,5g.; W: 456,0g; Błonnik 21,2g; kw. tłuszczowe nasycone 35,90g, Sód 4799,9mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, ,poledwica dr45g/soja/, pomidor30g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	Chrupki kukurydziane20g
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały 400ml/seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko sól/, risotto350g/ryż, marchew, seler, pietruszka, mięso mielone drobiowe, , sól/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszena, /kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy150ml,</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, ser biały z koperkiem50g /ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor60g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2997,1kcal ; Białko ogółem 100,4, T: 82,4g.; W: 477,2g; Błonnik 23,7g; kw. tłuszczowe nasycone 36,0g, Sód 4896,7mg	

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

<b>Śniadanie</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /,masło roślinne15g/ <b>mleko</b> /, kasza manna na mleku300ml/ <b>pszenica, mleko</b> /,połędwica dr45g/ <b>soja</b> /, pomidor30g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	Zupa Barszcz biały 400ml/ <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/, <u>risotto250g</u> /ryż, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, mięso mielone drobiowe, , sól/, <u>sos pomidorowy150ml</u> / <b>pieprz czarny, sól, śmietana-mleko</b> , olej rzepakowy, konc.pom., mąka <b>pszenna</b> , / <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
<b>Kolacja</b>	Bułka kajzerka2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /,masło roślinne15G/ <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem50g /ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, <u>sałata20g, pomidor60g</u> herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2617,0kcal ; Białko ogółem 90,7, T: 65,4g.; W: 429,1g; Błonnik 19,7g; kw. tłuszczowe nasycone 21,20g, Sód 4788,8mg	

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ <b>żyto, pszenica</b> /,masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, kasza manna na mleku300ml/ <b>pszenica, mleko</b> /,połędwica dr45g/ <b>soja</b> /, pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> /	11
<b>II Śniadanie</b>	Chrupki kukurydziane20g	2
<b>Obiad</b>	Zupa Barszcz biały 400ml/ <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/, <u>risotto350g</u> /ryż, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, mięso mielone drobiowe, , sól/, <u>sos pomidorowy150ml</u> / <b>pieprz czarny, sól, śmietana-mleko</b> , olej rzepakowy, konc.pom., mąka <b>pszenna</b> , / <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ jabłka, porzeczka, truskawka/	15
<b>Podwieczorek</b>	Sok pomidorowy150ml,	0,2
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie.graham120g/ <b>żyto, pszenica</b> /,masło prawdziwe15G/ <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem50g /ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, <u>sałata20g, pomidor60g</u> herbata250ml./herbata czarna, /	6
<b>RAZEM</b>		34
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2439,0kcal ; Białko ogółem 88,6, T: 79,6g.; W: 346,8g; Błonnik 27,5g; kw. tłuszczowe nasycone 35,40g, Sód 4421,6mg		

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/ <b>żyto, pszenica</b> /,masło roślinne15g/ <b>mleko</b> /, kasza manna na mleku250ml/ <b>pszenica, mleko</b> /,połędwica dr45g/ <b>soja</b> /, pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/	
<b>Obiad</b>	Zupa Barszcz biały 250ml/ <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/, <u>risotto250g</u> /ryż, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, mięso mielone drobiowe, , sól/, <u>sos pomidorowy100ml</u> / <b>pieprz czarny, sól, śmietana-mleko</b> , olej rzepakowy, konc.pom., mąka <b>pszenna</b> , / <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/ <b>żyto, pszenica</b> /,masło roślinne15G/ <b>mleko</b> /, ser biały z koperkiem50g /ser biały- <b>mleko</b> , kefir- <b>mleko</b> , sól, pieprz, koper/, <u>sałata20g, pomidor30g</u> herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1799,3kcal ; Białko ogółem 69,5, T: 55,9g.; W: 257,7g; Błonnik 17,5g; kw. tłuszczowe nasycone 19,60g, Sód 3311,0mg		

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/,połędwica dr90g/soja/, pomidor30g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>Chrupki kukurydziane20g</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały 400ml/seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko sól/, risotto350g/ryż, marchew, seler, pietruszka, mięso mielone drobiowe, , sól/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszena, /kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Sok pomidorowy150ml,</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/,masło prawdziwe15G/mleko/, ser biały z koperkiem100g /ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, sałata20g, pomidor60g herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3106,6kcal ; Białko ogółem 119,1, T: 85,3g.; W: 479,6g; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 37,60g, Sód 5636,1mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, pasta warzywna meksykańska50g/seler, soja, gorczyca/, pomidor30g, gruszka1szt/130g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa Barszcz biały 400ml/seler, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, liść laurowy, pietruszka, por, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, śmietana-mleko sól/, ryż z musem jabłkowym250g, i śmietaną100ml/mleko/ kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały ze szczypiorkiem 50g/ser biały-mleko, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, kefir-mleko, szczypior/, sałata20g. pomidor60g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2345,3kcal ; Białko ogółem 61,4, T: 77,0g.; W: 357,7g; Błonnik 19,1g; kw. tłuszczowe nasycone 43,50g, Sód 2960,2mg	

**\*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.**