

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.03.2026-sobota

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

### *Dieta ogólna*

|   |   |
|---|---|
| <b>Śniadanie</b>  | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>jajko1szt</u> , <u>połędwica dr.30g/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , <u>cukier10g/</u>  |
| <b>II Śniadanie Dzieci</b>  | <u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>  |
| <b>Obiad</b>  | <u>Zupa krupnik 400ml/kasza jęczmienna</u> , marchew, pietruszka, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>bigos250g</u> /kapusta kiszona, kapusta biała, cebula, boczek surowy, kielbasa zwyczajna- <b>soja</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, konc.pom/ <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat.- <b>mleko</b> , ziemniaki, sól/, <u>kompot wieloowocowy250ml/.</u> , <u>cukier2g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| <b>Kolacja</b>  | <u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>parówka1szt/55g/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, <u>cukier10g/</u>  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> E: 2106,4kcal ; Białko ogółem 62,40, T: 86,9g.; W: 281,0; Błonnik 22,4g;<br>kw. tłuszczowe nasycone 34,20g, Sód 4235,80mg |   |

### *Dieta lekkostrawna*

|   |   |
|---|---|
| <b>Śniadanie</b>  | <u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>jajko 1szt</u> , <u>połędwica dr.30g/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , <u>cukier10g/</u>  |
| <b>Obiad</b>  | <u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna</u> , marchew, pietruszka, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>pulpet ryżowy gotowany100g/jaja</u> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , <u>bułka-pszenuca/</u> , <u>sos pomidorowy150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- <b>mleko</b> , olej rzepakowy, konc.pom., mąka <b>pszenna</b> , /, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat.- <b>mleko</b> , ziemniaki, sól/, <u>kalafior100g</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> , <u>cukier5g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| <b>Kolacja</b>  | <u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>parówka1szt/55g/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, <u>cukier10g/</u>  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> E: 2752,5kcal ; Białko ogółem 83,70, T: 90,4g.; W: 419,4; Błonnik 22,9g;<br>kw. tłuszczowe nasycone 36,20g, Sód 7406,60mg |   |

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

|   |   |
|---|---|
| <b>Śniadanie</b>  | <u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>jajko 1szt</u> , <u>połędwica dr.30g/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , <u>cukier10g/</u>  |
| <b>II Śniadanie</b>   | <u>Kisiel 200g</u> /kisiel, <u>cukier/</u>  |
| <b>Obiad</b>  | <u>Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna</u> , marchew, pietruszka, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>pulpet ryżowy gotowany100g/jaja</u> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , <u>bułka-pszenuca/</u> , <u>sos pomidorowy150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- <b>mleko</b> , olej rzepakowy, konc.pom., mąka <b>pszenna</b> , /, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat.- <b>mleko</b> , ziemniaki, sól/, <u>kalafior100g</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> , <u>cukier5g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| <b>Podwieczorek</b>   | <u>soczek ow.1szt</u> /200ml/   |
| <b>Kolacja</b>  | <u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>parówka1szt/55g/soja/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>ketchup20g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, <u>cukier10g/</u>  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> E: 2848,4kcal ; Białko ogółem 83,80, T: 90,5g.; W: 442,8; Błonnik 23,1g;<br>kw. tłuszczowe nasycone 36,20g, Sód 7425,70mg |   |

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Śniadanie</b> | Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło roślinne 15g/ <b>mleko</b> /, <b>jajko 1szt</b> , polędwica dr. 30g/ <b>soja</b> /, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/  |
| <b>Obiad</b>     | Zupa krupnik 400ml/ <b>kasza jęczmienna</b> , marchew, pietruszka, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <b>pulpet ryżowy gotowany 60g/jaja</b> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka- <b>pszenica</b> /, <b>sos pomidorowy 100ml</b> /pieprz czarny, sól, śmietana- <b>mleko</b> , olej rzepakowy, konc.pom., mąka <b>pszenna</b> , /, <b>ziemniaki 200g</b> /jogurt nat.- <b>mleko</b> , ziemniaki, sól/, <b>kalafior 100g</b> , kompot wielowocowy 250ml/, cukier 5g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| <b>Kolacja</b>   | Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło roślinne 15g/ <b>mleko</b> /, <b>parówka 1szt/55g</b> // <b>soja</b> /, pomidor 60g, ketchup 20g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/   |

**Wartości odżywcze:** E: 2548,8kcal ; Białko ogółem 79,30, T: 73,4g.; W: 410,2; Błonnik 22,4g;  
kw. tłuszczowe nasycone 21,80g, Sód 6461,40mg

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|                     |   | WW        |
|---------------------|---|-----------|
| <b>Śniadanie</b>    | Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, <b>jajko 1szt</b> , polędwica dr. 30g/ <b>soja</b> /, pomidor 60g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> ./  | 7         |
| <b>II Śniadanie</b> | <b>Kisiel b/c 200g</b>  | 0,2       |
| <b>Obiad</b>        | Zupa krupnik 400ml/ <b>kasza jęczmienna</b> , marchew, pietruszka, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <b>pulpet ryżowy gotowany 100g/jaja</b> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka- <b>pszenica</b> /, <b>sos pomidorowy 150ml</b> /pieprz czarny, sól, śmietana- <b>mleko</b> , olej rzepakowy, konc.pom., mąka <b>pszenna</b> , /, <b>ziemniaki 200g</b> /jogurt nat.- <b>mleko</b> , ziemniaki, sól/, <b>kalafior 100g</b> , kompot wielowocowy 250ml/ jabłka, porzeczka, truskawka/ | 15        |
| <b>Podwieczorek</b> | <b>Kefir 150ml</b> ,/ <b>mleko</b> /  | 0,7       |
| <b>Kolacja</b>      | Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe 15g/ <b>mleko</b> /, <b>parówka 1szt/55g</b> // <b>soja</b> /, pomidor 60g, ketchup 20g, herbata 250ml, /herbata czarna, /  | 7         |
| <b>RAZEM</b>        |   | <b>30</b> |

**Wartości odżywcze:** E: 2306,8kcal ; Białko ogółem 76,40, T: 90,7g.; W: 305,5; Błonnik 26,3g;  
kw. tłuszczowe nasycone 37,30g, Sód 7006,60mg

### Dieta o obniżonej wartości energetycznej

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Śniadanie</b> | Pieczywo pszenno-żytnie 80g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło roślinne 15g/ <b>mleko</b> /, <b>jajko 1szt</b> , polędwica dr. 30g/ <b>soja</b> /, pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/   |
| <b>Obiad</b>     | Zupa krupnik 250ml/ <b>kasza jęczmienna</b> , marchew, pietruszka, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <b>pulpet ryżowy gotowany 60g/jaja</b> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka- <b>pszenica</b> /, <b>sos pomidorowy 100ml</b> /pieprz czarny, sól, śmietana- <b>mleko</b> , olej rzepakowy, konc.pom., mąka <b>pszenna</b> , /, <b>ziemniaki 200g</b> /jogurt nat.- <b>mleko</b> , ziemniaki, sól/, <b>kalafior 100g</b> , kompot wielowocowy 250ml/, cukier 5g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| <b>Kolacja</b>   | Pieczywo pszenno-żytnie 80g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło roślinne 15g/ <b>mleko</b> /, <b>parówka 1szt/55g</b> // <b>soja</b> /, pomidor 30g, ketchup 20g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/  |

**Wartości odżywcze:** E: 1737,0kcal ; Białko ogółem 58,50, T: 64,6g.; W: 238,9; Błonnik 20,3g;  
kw. tłuszczowe nasycone 20,70g, Sód 5190,30mg

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

|   |  |
|---|--|
| <b>Śniadanie</b>  | Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <b>jajko 1szt</b> , polędwica dr. 90g/ <b>soja</b> /, <u>pomidor 60g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/  |
| <b>II Śniadanie</b>   | Kisiel 200g /kisiel, cukier/   |
| <b>Obiad</b>  | Zupa krupnik 400ml/ <b>kasza jęczmienna</b> , marchew, pietruszka, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>pulpet ryżowy gotowany 100g/jaja</u> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka- <b>pszenica</b> /, <u>sos pomidorowy 150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- <b>mleko</b> , olej rzepakowy, konc.pom., mąka <b>pszenna</b> , /, <u>ziemniaki 200g</u> /jogurt nat.- <b>mleko</b> , ziemniaki, sól/, <u>kalafior 100g</u> , kompot wieloowocowy 250ml/, cukier 5g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| <b>Podwieczorek</b>   | soczek ow. 1szt /200ml/  |
| <b>Kolacja</b>  | Bułka kajzerka 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , parówka 1szt/55g/ <b>soja</b> /, <u>pasztet dr 30g/soja,jaja</u> /, <u>pomidor 60g</u> , <u>ketchup 20g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier 10g/   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> E: 2950,0kcal ; Białko ogółem 98,0, T: 94,6g.; W: 444,8; Błonnik 23,3g; kw. tłuszczowe nasycone 37,30g, Sód 8035,30mg |  |

### **Dieta wegetariańska**

|   |   |
|---|---|
| <b>Śniadanie</b>  | Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <b>jajko 2szt</b> , <u>pomidor 60g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier 10g/   |
| <b>Obiad</b>  | Zupa krupnik 400ml/ <b>kasza jęczmienna</b> , marchew, pietruszka, pieprz czarny, <b>seler</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <b>mleko</b> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>kotlet ziemniaczany smażony 200g</u> /ziemniaki, <b>jajko</b> , cebula, bułka tarta- <b>pszenica</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy sól, pieprz/ <u>kalafior 100g</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/ |
| <b>Kolacja</b>  | Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>hummus 50g</u> , <u>pomidor 60g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata, cukier 10g/  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> E: 1997,2kcal ; Białko ogółem 53,30, T: 76,3g.; W: 281,2; Błonnik 21,0g; kw. tłuszczowe nasycone 26,0g, Sód 3313,50mg |   |

*\*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.*