

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.03.2026-wtorek

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/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, mleko,soja/, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Banan1szt</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa 400ml/ ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna, ,marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko /, bitka wieprzowa duszona70g/schab, sól, pieprz/ w sosie własnym150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, pietruszka/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, buraczki na ciepło200g/ buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wielowocowy250ml./cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, kukurydza kons., groszek kons., ogórek kiszony, majonez-gorczyca, jaja, musztarda-gorczyca, sól, pieprz/, szynka z drobiu30g/soja, gorczyca/ sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna,cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2334,7kcal ; Białko ogółem 78,0, T: 82,8g,; W: 330,8; Błonnik 25,4g; kw. tłuszczowe nasycone 34,10g, Sód 6151,8mg	

## Dieta łatwostrawna

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, mleko,soja/, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa 400ml/ ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna, ,marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko /, bitka wieprzowa duszona70g/schab, sól, pieprz/ w sosie własnym150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, pietruszka/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, buraczki na ciepło200g/ buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wielowocowy250ml./cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/, sałata20g, szynka drobiowa30g/soja/, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2752,2kcal ; Białko ogółem 91,50, T: 79,1g,; W: 436,4; Błonnik 26,5g; kw. tłuszczowe nasycone 33,50g, Sód 6565,1mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,</u> plátky kukurydziane na mleku300ml/ <u>pszenica, jęczmień, mleko,soja/,</u> polędwica z warzywami45g/ <u>soja/,</u> pomidor60g kawa z mlekiem250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	Wafle ryżowe30g/ <u>sezam/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa 400ml/ ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszena, ,marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko /, bitka wieprzowa duszona70g/schab, sól, pieprz/ w sosie własnym150ml/mąka pszena, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, pietruszka/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, buraczki na ciepło200g/ buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wielowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>jogurt owocowy1szt. /150g/ /mleko/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/, sałata20g, szynka drobiowa30g/soja/, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2867,7kcal ; Białko ogółem 94,0, T: 80,1g,; W: 460,4; Błonnik 27,7g; kw. tłuszczowe nasycone 33,70g, Sód 6565,1mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/,</u> plátky kukurydziane na mleku300ml/ <u>pszenica, jęczmień, mleko,soja/,</u> polędwica z warzywami45g/ <u>soja/,</u> pomidor60g kawa z mlekiem250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa 400ml/ ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszena, ,marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko /, bitka wieprzowa duszona50g/schab, sól, pieprz/ w sosie własnym150ml/mąka pszena, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, pietruszka/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, buraczki na ciepło200g/ buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wielowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/, sałata20g, szynka drobiowa30g/soja/, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2618,4kcal ; Białko ogółem 86,30, T: 66,4g,; W: 436,4; Błonnik 26,5g; kw. tłuszczowe nasycone 20,0g, Sód 6763,3mg	

### *Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku 300ml/pszenica, jęczmień, mleko, soja/, poledwica z warzywami 45g/soja/, pomidor 60g kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>Gruszka 1 szt/130g/</u>	2
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa 400ml/ ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko /, bitka wieprzowa duszona 70g/schab, sól, pieprz/ w sosie własnym 150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, pietruszka/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, buraczki na ciepło 200g/ buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy 250ml./ jabłka, truskawki, porzeczka/</u>	11
<b>Podwieczorek</b>	<u>jogurt nat 1 szt/150ml//mleko/</u>	1
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa 150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/, sałata 20g, szynka drobiowa 30g/soja/, herbata 250ml,/herbata czarna, /</u>	8
<b>RAZEM</b>		<b>33</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2358,3kcal ; Białko ogółem 87,50, T: 80,1g.; W: 333,0; Błonnik 32,6g; kw. tłuszczowe nasycone 35,00g, Sód 6208,0mg		

### *Dieta o obniżonej wartości energetycznej*

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku 250ml/pszenica, jęczmień, mleko, soja/, poledwica z warzywami 45g/soja/, pomidor 60g kawa z mlekiem 250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa 250ml/ ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko /, bitka wieprzowa duszona 50g/schab, sól, pieprz/ w sosie własnym 100ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, pietruszka/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, buraczki na ciepło 100g/ buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy 250ml./ cukier 2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa 150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/, sałata 20g, szynka drobiowa 30g/soja/, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier 10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1753,1kcal ; Białko ogółem 64,40, T: 56,0g.; W: 254,4; Błonnik 22,2g; kw. tłuszczowe nasycone 18,40g, Sód 4928,9mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ <b>pszenica, jęczmień, mleko,soja</b> /, <u>połędwica z warzywami</u> 90g/ <b>soja</b> /, <u>pomidor</u> 60g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa</u> - <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>II Śniadanie</b>	Wafle ryżowe30g/ <b>sezam</b> /
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ ziemniaki, olej rzepakowy, <b>seler</b> , por, pieprz czarny, sól, mąka <b>pszenna</b> , ,marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa- <b>seler</b> , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana- <b>mleko</b> /, <u>bitka wieprzowa duszona</u> 70g/schab, sól, pieprz/ <u>w sosie własnym</u> 150ml/mąka <b>pszenna</b> , śmietana- <b>mleko</b> , sól, pieprz, marchew, pietruszka/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- <b>mleko</b> /, <u>buraczki na ciepło</u> 200g/ buraki, śmietana- <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> , cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/
<b>Podwieczorek</b>	<u>jogurt owocowy</u> 1szt. /150g/ / <b>mleko</b> /
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <b>żyto, pszenica</b> /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ <b>mleko</b> /, <u>sałatka jarzynowa</u> 200g/ziemniaki, <b>seler</b> , marchew, <b>jaja</b> , pietruszka, jogurt nat- <b>mleko</b> , sól, pieprz/, <u>sałata</u> 20g, <u>szynka drobiowa</u> 30g/ <b>soja</b> /, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2970,3kcal ; Białko ogółem 99,0, T: 85,7g,; W: 469,0; Błonnik 28,3g; kw. tłuszczowe nasycone 35,60g, Sód 7309,9mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /., <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <b>mleko</b> /, <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ <b>pszenica, jęczmień, mleko,soja</b> /, <u>pasztet sojowy</u> 50g/ <b>soja</b> /, <u>pomidor</u> 60g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./ <u>kawa zbożowa</u> - <b>żyto, jęczmień, mleko</b> , cukier10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ ziemniaki, olej rzepakowy, <b>seler</b> , por, pieprz czarny, sól, mąka <b>pszenna</b> , ,marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa- <b>seler</b> , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana- <b>mleko</b> /, <u>racuchy smażone</u> 2szt/ <b>mleko</b> , cukier, <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna</b> ,olej rzepakowy, drożdże, cukier/, <u>sos truskawkowy</u> 150ml/ śmietana- <b>mleko</b> , truskawki, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <b>żyto, pszenica</b> /, masło prawdziwe15g/ <b>mleko</b> /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ziemniaki, <b>seler</b> , marchew, <b>jaja</b> , pietruszka, kukurydza kons., groszek kons., ogórek kiszony, majonez- <b>gorczyca, jaja</b> , musztarda- <b>gorczyca</b> , sól, pieprz/, <u>pomidor</u> 30g, <u>sałata</u> 20g, herbata 250ml./herbata czarna,cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3181,4kcal ; Białko ogółem 72,40, T: 126,3g,; W: 448,5; Błonnik 25,4g; kw. tłuszczowe nasycone 39,10g, Sód 3177,7mg	

*\*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.*