

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.03.2026-środa

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml, salceson45g/soja/, ogórek kiszony100g kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>banan1szt /200g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, marchew, majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie/, gołąbki2szt/kapusta biała, ryż, mięso wieprzowe, sól, pieprz, cebula/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, / kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , jabłka, porzeczka, /</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, jogurt nat.-mleko, sól pieprz, koper/ , sałata35g, pomidor30g,herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2389,60kcal ; B.zw. 40,00g; B.rośl. 33,20g, T: 91,50g,; W: 342,20g; Błonnik 26,10g; kw. tłuszczowe nasycone 36,20g, Sód 5013,60mg	

<i>Dieta łatwostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml, salceson45g/soja/, jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, , ziele angielskie/, risotto350 /ryż, marchew, seler, pietruszka, mięso mielone drobiowe,, sól/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, /, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, /</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, jogurt nat.-mleko, sól pieprz, koper/ , sałata35g, pomidor30g,herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2923,10kcal ; B.zw. 44,30g; B.rośl. 49,00g, T: 89,50g,; W: 454,90g; Błonnik 23.40g; kw. tłuszczowe nasycone 37,40g, Sód 5180,60mg	

Dieta łatwostrawna(ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml, salceson45g/soja/., jabłko1szt/180g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, , ziele angielskie,/, risotto350 /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, /</u>
Podwieczorek	<u>suchary50g/pszenica, żyto, jęczmień/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, jogurt nat.-mleko, sól pieprz, koper/ , sałata35g, pomidor30g,herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3234,80kcal ; B.zw. 44,30g; B.rośl. 49,00g, T: 95,20g,; W: 511,30g; Błonnik 24,40g; kw. tłuszczowe nasycone 39,70g, Sód 5180,60mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml, salceson45g/soja/., jabłko1szt/180g/, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszena, sól, seler, , ziele angielskie,/, risotto350 /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, /</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, jogurt nat.-mleko, sól pieprz, koper/ ,pomidor30g, sałata35g,herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3032,30kcal ; B.zw. 43,90g; B.rośl. 49,40g, T: 100,10g,; W: 458,90g; Błonnik 23,90g; kw. tłuszczowe nasycone 44,20g, Sód 5237,60mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>smarowanie 15g/mleko/</u> , płatki kukurydziane na mleku mleko 300ml, <u>salceson 45g/soja/</u> , <u>jabłko 1 szt / 180g/</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	12
II Śniadanie	<u>Kisiel b/c 200ml</u>	3
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony 400ml/</u> koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwas cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , , ziele angielskie,/, <u>risotto 350</u> /ryż, marchew, seler , pietruszka, mięso mielone drobiowe,, sól/, <u>sos pomidorowy 150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , /, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ,/jabłka, porzeczka, /	14
Podwieczorek	<u>Jogurt nat. 120g/mleko/</u>	1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15G/mleko/</u> , <u>ser biały z koperkiem 50g/ser biały-mleko</u> , jogurt nat.- mleko , sól pieprz, koper/ , <u>pomidor 30g</u> , <u>sałata 35g</u> , <u>herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, /	6
	RAZEM	36
Wartości odżywcze: E: 2504,30kcal ; B.zw. 51,90g; B.rośl. 36,70g, T: 91,20g,; W: 360,70g; Błonnik 31,50g; kw. tłuszczowe nasycone 39,20g, Sód 4835,50mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>płatki kukurydziane na mleku 300ml</u> , <u>salceson 45g/soja/</u> , <u>jabłko 1 szt/180g/</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , <u>cukier 10g</u> /	
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony 400ml/</u> koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwas cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , , ziele angielskie,/, <u>risotto 350</u> /ryż, marchew, seler , pietruszka, mięso mielone drobiowe,, sól/, <u>sos pomidorowy 150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , /, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ,/cukier 2g, jabłka, porzeczka, /	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>ser biały z koperkiem 50g/ser biały-mleko</u> , jogurt nat.- mleko , sól pieprz, koper/ , <u>sałata 35g</u> , <u>pomidor 30g</u> , <u>herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, <u>cukier 10g</u> /	
Wartości odżywcze: E: 2361,40kcal ; B.zw. 44,10g; B.rośl. 36,70g, T: 87,60g,; W: 341,00g; Błonnik 31,50g; kw. tłuszczowe nasycone 37,10g, Sód 4706,20mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml, <u>salceson</u> 90g/ soja /., , <u>jabłko</u> 1szt/180g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>jogurt owocowy</u> 1szt/150g// mleko /
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , , ziele angielskie./, <u>risotto</u> 350 /ryż, marchew, seler , pietruszka, mięso mielone drobiowe., sól/, <u>sos pomidorowy</u> 100ml/pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, /
Podwieczerek	<u>suchary</u> 50g/ pszenica, jęczmień,żyto /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>ser biały z koperkiem</u> 100g/ser biały- mleko , jogurt nat.- mleko , sól pieprz, koper/ , <u>sałata</u> 35g, <u>pomidor</u> 30g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3314,70kcal ; B.zw. 59,40g; B.rośl. 49,10g, T: 108,00g,; W: 489,70g; Błonnik 23,50g; kw. tłuszczowe nasycone 45,40g, Sód 5908,80mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml, <u>hummus</u> 50g, <u>pomidor</u> 30g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml/ koper, burak, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, marchew, , majeranek, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , , ziele angielskie./, <u>kasza jęczmienn</u> 200g, <u>z warzywami</u> 200g/ seler , marchew, brokuł, kalafior/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, /
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>ser biały z koperkiem</u> 50g/ser biały- mleko , jogurt nat.- mleko , sól pieprz, koper/ , <u>sałata</u> 35g, <u>pomidor</u> 30g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 1826,50kcal ; B.zw. 23,60g; B.rośl. 29,90g, T: 48,30g,; W: 320,10g; Błonnik 29,30g; kw. tłuszczowe nasycone 20,00g, Sód 4924,30mg	

**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.*