

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 5.03.2026-czwartek

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, mielonka 45g/soja/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmienna, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Soczek owocowy1szt /200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszena, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/, gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe wieprzowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, kapusta zasmażana150g/kapusta, olej rzepakowy, ziele angielskie, sól, pieprz, liść laurowy,majeranek, cebula/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, porzeczką, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka jarzynowa150g/jaja, ziemniaki, seler, majonez-jaja gorczyca, marchew, pietruszka, groszek kon., kukurydza kons, musztarda-gorczyca,sól, pieprz, ogórek kiszony/ , sałata35g,pomidor30g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2753,40kcal ; B.zw. 42,30g; B.rośl. 34,00g, T: 128,60g,; W: 351,10g; Błonnik 31,50g; kw. tłuszczowe nasycone 42,70g, Sód 6673,90mg	

Dieta łatwostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, mielonka45g/soja/ , pomidor100g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszena, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/, gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/,kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , porzeczką, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ , sałata35g, pomidor30g herbata250ml. /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2842,20kcal ; B.zw. 39,20g; B.rośl. 48,70g, T: 88,80g,; W: 445,20g; Błonnik 28,30g; kw. tłuszczowe nasycone 34,90g, Sód 6110,40mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt /110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, mielonka45g/soja/ , pomidor100g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	budyń200ml/mleko, budyń, cukier/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/, gulasz duszony0g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/,kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , porzeczka, jabłka/</u>
Podwieczorek	<u>Soczek owocowy1szt /200ml/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ , sałata35g, pomidor30g herbata250ml. /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3075,00kcal ; B.zw. 46,00g; B.rośl. 49,60g, T: 93,10g,; W: 485,80g; Błonnik 28,60g; kw. tłuszczowe nasycone 36,40g, Sód 6204,0mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, mielonka45g/soja/ , pomidor100g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/, gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/,kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , porzeczka, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ , sałata35g, pomidor30g herbata250ml. /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2742,20kcal ; B.zw. 39,20g; B.rośl. 48,70g, T: 88,80g,; W: 445,20g; Błonnik 28,30g; kw. tłuszczowe nasycone 34,00g, Sód 6110,40mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, mielonka45g/soja/ , pomidor100g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, mleko, /</u>	
II Śniadanie	<u>budyń b/c200ml./mleko, budyń/</u>	
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/, gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/,kompot wieloowocowy250ml./ porzeczka, jabłka/</u>	
Podwieczorek	<u>Mandarynka 1 szt</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz,/ , sałata35g, pomidor30g herbata250ml, /herbata czarna, /</u>	
		RAZEM
Wartości odżywcze: E: 2294,20kcal ; B.zw. 39,00g; B.rośl. 36,80g, T: 87,00g,; W: 334,90g; Błonnik 37,50g; kw. tłuszczowe nasycone 33,70g, Sód 5637,10mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, mielonka45g/soja/ , pomidor100g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/, gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/,kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , porzeczka, jabłka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz,/ , sałata35g, pomidor30g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 2280,60kcal ; B.zw. 39,00g; B.rośl. 36,40g, T: 86,80g,; W: 331,30g; Błonnik 36,50g; kw. tłuszczowe nasycone 33,70g, Sód 5636,00mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, mielonka90g/soja/ , pomidor100g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- jęczmień, żyto, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200ml/mleko, budyń, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszena, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/, gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/,kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , porzeczką, jabłką/</u>
Podwieczorek	<u>Soczek owocowy1szt /200ml/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, sałatka jarzynowa dietetyczna200g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ , sałata35g, pomidor30g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3175,30kcal ; B.zw. 51,90g; B.rośl. 50,40g, T: 98,70g,; W: 492,00g; Błonnik 29,30g; kw. tłuszczowe nasycone 38,50g, Sód 6688,20mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, konserwa rybna 50g/ryby/, ogórek kiszony100g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszena, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/ naleśniki smażone2szt/mąka pszena, jaja, mleko, sól, olej rzepakowy, ser biały-mleko, dżem wieloowocowy/, sos truskawkowy100ml/truskawki, cukier, jogurt nat.-mleko//,,kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , porzeczką, jabłką/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ , sałata35g, pomidor30g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2405,70kcal ; B.zw. 29,80g; B.rośl. 31,10g, T: 93,10g,; W: 352,00g; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 33,90g, Sód 4102,1mg	

**substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione*

**dokładny skład produktów nie sporządzonych na kuchni (m.in. wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa, masła, smarowania, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale*