

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 9.03. 2026 - poniedziałek

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

<i>Dieta ogólna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, polędwica dr45g/soja, gorczyca/.</u> <u>ogórek kiszony50g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/,</u>
<b>II Śniadanie Dzieci</b>	<u>Gruszka1szt</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b>, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/,</u> <u>gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe wieprzowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/,</u> <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b>, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/.</u> <u>pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2616,30kcal ; Białko ogółem 92,10, T: 109,8g,; W: 327,70g; Błonnik 23,60g; kw. tłuszczowe nasycone 42,00g, Sód 6039,40mg	

<i>Dieta łatwostrawna</i>	
<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, polędwica dr45g/soja, gorczyca/</u> <u>jabłko1szt/180g/.</u> <u>sałata20g,kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/,</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b>, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/,</u> <u>gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/,</u> <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b>, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/.</u> <u>pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2883,40kcal ; Białko ogółem 100,10, T: 87,5g,; W: 445,00g; Błonnik 26,40g; kw. tłuszczowe nasycone 34,60g, Sód 6282,60mg	

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

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, poledwica dr45g/soja, gorczyca/ jablko1szt/180g/, sałata20g,kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>II Śniadanie</b>	<u>sok pomidorowy150ml.</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b>, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, gulasz duszony2200g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b>, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Podwieczorek</b>	<u>Biszkopty 30g /pszenica, jaja/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/, pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2883,40kcal ; Białko ogółem 100,10, T: 87,5g,; W: 445,90g; Błonnik 26,40g; kw. tłuszczowe nasycone 34,60g, Sód 6282,60mg	

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, poledwica dr45g/soja, gorczyca/ jablko1szt/180g/, sałata20g,kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka <b>pszenna</b>, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, gulasz duszony2200g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b>, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka2szt/110g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/, pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2883,40kcal ; Białko ogółem 100,10, T: 87,5g,; W: 445,00g; Błonnik 26,40g; kw. tłuszczowe nasycone 34,60g, Sód 6282,60mg	

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

		WW
<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham /120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, poledwica dr45g/soja, gorczyca/ jabłko1szt/180g/, sałata20g,kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko/,</u>	11
<b>II Śniadanie</b>	<u>sok pomidorowy150ml,</u>	0,2
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ truskawka, porzeczka, jabłka/</u>	13
<b>Podwieczorek</b>	<u>Ciasteczka kruche b/c30g/pszenica, jaja/</u>	2
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham/120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/, pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, /</u>	6
<b>RAZEM</b>		<b>32</b>
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2448,20kcal ; Białko ogółem 91,20, T: 89,1g;; W: 332,50g; Błonnik 34,20g; kw. tłuszczowe nasycone 34,50g, Sód 5904,50mg		

**Dieta o obniżonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham /120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, poledwica dr45g/soja, gorczyca/ jabłko1szt/180g/, sałata20g,kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/,</u>	
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa400ml/ pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszena, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior/, gulasz duszony2200g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/</u>	
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew/, pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>	
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2393,80kcal ; Białko ogółem 88,10, T: 84,6g;; W: 331,80g; Błonnik 29,70g; kw. tłuszczowe nasycone 34,00g, Sód 5808,20mg		

### **Dieta o zwiększonej wartości energetycznej**

<b>Śniadanie</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/ 110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ <u>owies, mleko</u> /, <u>połędwica dr</u> 90g/ <u>soja, gorczyca</u> / <u>jabłko</u> 1szt/180g/, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko, cukier</b> 10g/
<b>II Śniadanie</b>	<u>sok pomidorowy</u> 150ml.
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ <u>pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior</u> /, <u>gulasz duszony</u> 220g/ <u>ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka</u> /, <u>kasza jęczmienna</u> 200g/ <u>kasza jęczmienna, sól/ buraczki na ciepło</u> 200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b> , cukier, pieprz czarny, śmietana- <b>mleko</b> , kwasek/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/
<b>Podwieczorek</b>	<u>Biszkopty</u> 30g/ <b>pszenica, jaja</b> /
<b>Kolacja</b>	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>ser biały z koperkiem</u> 100g/ <u>ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, marchew</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3110,90kcal ; Białko ogółem 122,50, T: 92,1g,; W: 468,70g; Błonnik 27,40g; kw. tłuszczowe nasycone 36,60g, Sód 7119,30mg	

### **Dieta wegetariańska**

<b>Śniadanie</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ <u>owies, mleko</u> /, <u>pasta warzywna meksykańska</u> 50g/ <u>seler, soja, gorczyca</u> ./, <u>ogórek kiszony</u> 50g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml. /kawa zbożowa- <b>żyto, jęczmień, mleko, cukier</b> 10g/
<b>Obiad</b>	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ <u>pieprz, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pietruszka, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy,, brokuł, kalafior</u> /, <u>kotlet sojowy smażony</u> 100g/ <u>kotlety sojowe, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta-pszenica, mąka pszenna, sól, pieprz</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ buraczki na ciepło</u> 200g/sól, burak, mąka <b>pszenna</b> , cukier, pieprz czarny, śmietana- <b>mleko</b> , kwasek/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier5g, truskawka, porzeczka, jabłka/
<b>Kolacja</b>	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g./ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>hummus</u> 50g <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2386,40kcal ; Białko ogółem 105,30, T: 70,4g,; W: 342,50g; Błonnik 42,40g; kw. tłuszczowe nasycone 28,50g, Sód 4859,10mg	

*\*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.*