

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.06.2026-wtorek

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/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, mleko,soja/, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Banan1szt</u>
Obiad	<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, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
Kolacja	<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/, pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna,cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2375,9kcal ; Białko ogółem 74,7, T: 85,3g,; W: 340,6; Błonnik 27,6g; kw. tłuszczowe nasycone 34,50g, Sód 5970,1mg	

Dieta łatwostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, mleko,soja/, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<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, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/, pomidor100g, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: 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)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,</u> plátky kukurydziane na mleku300ml/ <u>pszenica, jęczmień, mleko,soja/,</u> połędwica z warzywami45g/ <u>soja/,</u> <u>pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,</u> <u>cukier10g/</u>
II Śniadanie	Wafle ryżowe30g/ <u>sezam/</u>
Obiad	<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, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
Podwieczorek	<u>jogurt owocowy1szt. /150g/ /mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/, pomidor100g, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: 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

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/,</u> plátky kukurydziane na mleku300ml/ <u>pszenica, jęczmień, mleko,soja/,</u> połędwica z warzywami45g/ <u>soja/,</u> <u>pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,</u> <u>cukier10g/</u>
Obiad	<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, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/, pomidor100g, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: 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
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, mleko,soja/, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	11
II Śniadanie	<u>Gruszka1szt/130g/</u>	2
Obiad	<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, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, truskawki, porzeczka/</u>	12
Podwieczorek	<u>jogurt nat1szt/150ml//mleko/</u>	1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/, pomidor100g, herbata250ml,/herbata czarna/</u>	8
	RAZEM	34
Wartości odżywcze: E: 2362,9kcal ; Białko ogółem 83,90, T: 77,8g.; W: 344,1; Błonnik 33,5g; kw. tłuszczowe nasycone 35,50g, Sód 6009,3mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/,płatki kukurydziane na mleku250ml/pszenica, jęczmień, mleko,soja/, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<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 duszona50g/schab, sól, pieprz/ w sosie własnym100ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, pietruszka/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, buraczki na ciepło100g/ buraki, śmietana-mleko, mąka pszenna, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/, pomidor100g, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: 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

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,</u> plátky kukurydziane na mleku300ml/ <u>pszenica, jęczmień, mleko,soja/,</u> połędwica z warzywami90g/ <u>soja/,</u> <u>pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,</u> <u>cukier10g/</u>
II Śniadanie	Wafle ryżowe30g/ <u>sezam/</u>
Obiad	<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/,</u> <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, buraczki na ciepło200g/ buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy250ml,/</u> <u>cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
Podwieczerek	<u>jogurt owocowy1szt. /150g/ /mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/ ,sałatka jarzynowa200g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, jogurt nat-mleko, sól, pieprz/,</u> <u>pomidor100g, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: 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

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/,</u> plátky kukurydziane na mleku300ml/ <u>pszenica, jęczmień, mleko,soja/,</u> pasztet sojowy50g/ <u>soja/,</u> <u>pomidor 80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,</u> <u>cukier10g/</u>
Obiad	<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 /, racuchy smażone2szt/mleko, cukier, jaja, mąka pszena,olej rzepakowy, drożdże, cukier/,</u> <u>sos truskawkowy150ml/ śmietana-mleko, truskawki, cukier/, kompot wieloowocowy250ml./</u> <u>cukier2g, jabłka, truskawki, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/,</u> <u>masło prawdziwe15g/mleko/,</u> <u>sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, jaja, pietruszka, kukurydza kons., groszek kons., ogórek kiszony, majonez-gorczyca, jaja, musztarda-gorczyca, sól, pieprz/,</u> <u>pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna,cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: 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.**