

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.06.2026 – środa

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Soczek owocowy1 szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/ buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/,<u>gołąbki2szt/ kapusta biała, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, / ,<u>kompot wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g/ciecierzycy, sól, olej rzepakowy,marchew, seler, pietruszka/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2350,0kcal ; Białko ogółem 73,80, T: 91,5g.; W: 347,3; Błonnik 28,8g;
kw. tłuszczowe nasycone 36,70g, Sód 3642,9mg

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/,pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/,kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml/ buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/,<u>risotto350g/</u>, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/,<u>sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, / ,<u>kompot wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g/ciecierzycy, sól, olej rzepakowy,marchew, seler, pietruszka/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2929,7kcal ; Białko ogółem 92,40, T: 90,7g.; W: 480,9; Błonnik 28,7g;
kw. tłuszczowe nasycone 38,50g, Sód 4514,6mg

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/,pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200ml/budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabielały400ml/ buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, risotto350g/, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszena, / , kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłko, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Kefir150ml/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g/ciecierzycy, sól, olej rzepakowy,marchew, seler, pietruszka/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3144,8kcal ; Białko ogółem 104,10, T: 100,5g;; W: 500,6; Błonnik 28,8g; kw. tłuszczowe nasycone 44,30g, Sód 4662,2mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, mielonka drobiowa45g/soja/,pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabielały400ml/ buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, risotto250g/, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, sos pomidorowy100ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszena, / , kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłko, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g/ciecierzycy, sól, olej rzepakowy,marchew, seler, pietruszka/, kiełki10g, pomidor100g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2605,5kcal ; Białko ogółem 84,30, T: 64,1g;; W: 441,1; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 20,30g, Sód 4926,8mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko</u> /, <u>mielonka tyrolska45g/soja</u> /, <u>pomidor80g</u> , sałata20g <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	11
II Śniadanie	<u>Budyń b/c200ml</u> /budyń, mleko , cukier/	0,3
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny400ml</u> / buraki, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>risotto350g</u> /, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, <u>sos pomidorowy150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , / , <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ jabłka, porzeczka, truskawka/	16
Podwieczorek	<u>Kefir150ml</u> / mleko /	0,7
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g</u> /ciecierzyca, sól, olej rzepakowy,marchew, seler , pietruszka/, <u>pomidor100g</u> , <u>jabłko1szt/100g</u> ./herbata 250ml./herbata czarna, /	7
RAZEM		35
Wartości odżywcze: E: 2452,7kcal ; Białko ogółem 85,70, T: 91,2g.; W: 357,9; Błonnik 32,1g; kw. tłuszczowe nasycone 39,8g, Sód 4099,1mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku250ml/owies, mleko</u> /, <u>mielonka tyrolska45g/soja</u> /, <u>pomidor80g</u> , sałata20g <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieleny250ml</u> / buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>risotto250g</u> /, ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula,olej rzepakowy/, <u>sos pomidorowy100ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , / , <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g</u> /ciecierzyca, sól, olej rzepakowy,marchew, seler , pietruszka/, <u>pomidor100g</u> , <u>jabłko1szt/100g</u> ./ herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 1763,2kcal ; Białko ogółem 61,80, T: 64,0g.; W: 266,4; Błonnik 22,0g; kw. tłuszczowe nasycone 22,20g, Sód 2890,7mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/</u> , <u>mielonka tyrolska90g/soja/</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>sałata20g</u> <u>kawa z mlekiem250ml/</u> <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200ml/</u> budyń, cukier, mleko/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabielały400ml/</u> buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>risotto350g/</u> , ryż, mięso mielone wieprzowe, cebula, <u>olej rzepakowy/</u> , <u>sos pomidorowy150ml/</u> pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , / , <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłko, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Kefir150ml/</u> mleko/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>pasta z ciecierzycy z włoszczyzną100g/</u> ciecierzyca, sól, olej rzepakowy,marchew, seler , pietruszka/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3209,4kcal ; Białko ogółem 113,20, T: 109,9g,; W: 510,0; Błonnik 31,9g; kw. tłuszczowe nasycone 48,1g, Sód 5065,6mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/</u> , <u>pasta warzywna meksykańska50g/</u> seler, soja, gorczyca/ , <u>pomidor80g,sałata20g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/</u> <u>kawa zbożowa, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabielały400ml/</u> buraki, cukier, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>naleśniki smażone2szt/</u> cukier, mąka pszenna, jaja, mleko , dżem wieloowocowy, olej rzepakowy, ser biały- mleko/ , <u>sos truskawkowy150ml/</u> śmietana- mleko , cukier, truskawki/, <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłko, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>pasta z ciecierzycy z włoszczyzną50g/</u> ciecierzyca, sól, olej rzepakowy,marchew, seler , pietruszka/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2289,1kcal ; Białko ogółem 60,70, T: 79,3g,; W: 343,3; Błonnik 25,4; kw. tłuszczowe nasycone 32,80g, Sód 2546,3mg	

****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.***