

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.06.2026- poniedziałek

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/ pasztet dr.50g/soja, jaja/</u> , <u>ogórek gruntowy100g, jabłko1szt/100g/ kawa zbożowa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/koper, marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, śmietana-mleko, sól, ziemniaki, kalafior/</u> , <u>pulpet gotowany100g /jaja</u> , mięso drobiowe, <u>bułka-pszenica, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/</u> , <u>śmietanowy150ml/mleko</u> , mąka pszena , sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler/ sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>parówka2szt/110g/soja/</u> , <u>pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2489,8kcal ; Białko ogółem 82,6, T: 96,1g.; W: 335,5; Błonnik 24,7g; kw. tłuszczowe nasycone 40,70g, Sód 5979,7mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/ pasztet dr.50g/soja, jaja/</u> , <u>pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa zbożowa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/koper, marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, śmietana-mleko, sól, ziemniaki, kalafior/</u> , <u>pulpet gotowany100g /jaja</u> , mięso drobiowe, <u>bułka-pszenica, sól, pieprz/sos śmietanowy150ml/mleko</u> , mąka pszena , sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler/ ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, <u>sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>parówka2szt/110g//soja/</u> , <u>pomidor100g, ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2979,6kcal ; Białko ogółem 96,20, T: 99,1g.; W: 445,3; Błonnik 26,2g; kw. tłuszczowe nasycone 41,10g, Sód 6557,3ml	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/ 110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/ pasztet dr.50g/soja, jaja/</u> , <u>pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa zbożowa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/koper, marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, śmietana-mleko, sól, ziemniaki, kalafior/</u> , <u>pulpet gotowany100g /jaja</u> , mięso drobiowe, <u>bułka-pszenica, sól, pieprz/ sos śmietanowy150ml/mleko</u> , mąka pszena , sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler/ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, <u>sałatka z buraczków na ciepło200g/buraki, śmietana-mleko, mąka pszena, cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Podwieczorek	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszena, jaja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>parówka2szt/110g//soja/</u> , <u>pomidor100g, ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3122,8kcal ; Białko ogółem 98,60, T: 102,0g.; W: 477,9; Błonnik 26,6g; kw. tłuszczowe nasycone 42,60g, Sód 6560,5mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/ 110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>kasza manna na mleku</u> 300ml/ mleko, pszenica / <u>pasztet dr.</u> 50g/ soja, jaja /, pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa zbożowa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/ <u>sos śmietanowy</u> 150ml/ mleko , mąka pszenna , sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler /
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 400ml/koper, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , śmietana- mleko , sól, ziemniaki, kalafior/, <u>pulpet gotowany</u> 100g / jaja , mięso drobiowe, bułka- pszenica , sól, pieprz/ <u>sos śmietanowy</u> 100ml/ mleko , mąka pszenna , sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler / <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>sałatka z buraczków na ciepło</u> 200g/buraki, śmietana- mleko , mąka pszenna , cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ pszenica, żyto /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>parówka</u> 1szt/55g// soja /, <u>połędwica dr.</u> 30g/ soja /, pomidor100g, ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2734,6kcal ; Białko ogółem 95,6, T: 69,3g.; W: 439,8; Błonnik 22,3g; kw. tłuszczowe nasycone 19,40g, Sód 7164,4mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszeno-żytnie/graham</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kasza manna na mleku</u> 300ml/ mleko, pszenica / <u>pasztet dr.</u> 50g/ soja, jaja /, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa zbożowa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko ,/	11
II Śniadanie	Kefir150ml/ mleko /	0,7
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 400ml/koper, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , śmietana- mleko , sól, ziemniaki, kalafior/, <u>pulpet gotowany</u> 100g / jaja , mięso drobiowe, bułka- pszenica , sól, pieprz/ <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy</u> 150ml/ mleko , mąka pszenna , sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler / <u>sałatka z buraczków na ciepło</u> 200g/buraki, śmietana- mleko , mąka pszenna , cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./jabłka, truskawka, porzeczka/	13
Podwieczorek	Ciastka b/c30g/mąka pszenna, jaja /	3
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>parówka</u> 2szt/110g// soja /, pomidor100g, ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna,/	7
RAZEM		35
Wartości odżywcze: E: 2695,5kcal ; Białko ogółem 93,40, T: 106,2g.; W: 351,5; Błonnik 36,1g; kw. tłuszczowe nasycone 43,0g, Sód 6141,2mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>pasztet dr.</u> 50g/ soja, jaja /, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ kawa zbożowa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/	
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 250ml/koper, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , śmietana- mleko , sól, ziemniaki, kalafior/, <u>pulpet gotowany</u> 80g / jaja , mięso drobiowe, bułka- pszenica , sól, pieprz/ <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy</u> 100ml/ mleko , mąka pszenna , sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler / <u>sałatka z buraczków na ciepło</u> 100g/buraki, śmietana- mleko , mąka pszenna , cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 80g/ pszenica, żyto /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>parówka</u> 1szt/55g// soja /, pomidor100g, ketchup20g, herbata250ml./herbata czarna, cukier5g/	
Wartości odżywcze: E: 1662,14kcal ; Białko ogółem 50,50, T: 63,1g.; W: 232,0; Błonnik 21,5g; kw. tłuszczowe nasycone 20,0g, Sód 5095,7mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/ 110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku 300ml/mleko, pszenica</u> / <u>pasztet dr. 50g/soja, jaja</u> /, ser biały 50g/ mleko /, pomidor 100g, jabłko 1 szt/100g/ <u>kawa zbożowa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	<u>Kefir 150ml/mleko</u> /
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml</u> /koper, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , śmietana- mleko , sól, ziemniaki, kalafior/, <u>pulpet gotowany 100g</u> / jaja , mięso drobiowe, bułka- pszenica , sól, pieprz/ <u>ziemniaki 200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/, <u>śmietanowy 150ml/mleko</u> , mąka pszenna , sól, pieprz, marchew, pietruszka, seler / <u>sałatka z buraczków na ciepło 200g</u> /buraki, śmietana- mleko , mąka pszenna , cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./ cukier 2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Podwieczorek	Ciasteczka owsiane 30g/ pszenica, owies, jęczmień, żyto /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/pszenica, żyto</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>parówka 2szt/110g//soja</u> /, <u>połędwica dr. 30g/soja</u> /, pomidor 100g, ketchup 20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 5g/
Wartości odżywcze: E: 3205,6kcal ; Białko ogółem 119,50, T: 106,4g,; W: 475,5; Błonnik 30,1g; kw. tłuszczowe nasycone 44,30g, Sód 6859,7mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku 300ml/mleko, pszenica</u> / <u>pasztet sojowy 50g/soja, jaja</u> /, ogórek gruntowy 100g, jabłko 1 szt/100g/ <u>kawa zbożowa z mlekiem 250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml</u> /koper, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , śmietana- mleko , sól, ziemniaki, kalafior/, <u>kotlet sojowy smażony 100g</u> /kotlety sojowe, jaja , bułka tarta- pszenica , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki 200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/, <u>sałatka z buraczków na ciepło 200g</u> /buraki, śmietana- mleko , mąka pszenna , cukier, kwas cytrynowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./, cukier 2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>pasta z brokuła i jajka 50g</u> /brokuł, jaja , jogurt nat- mleko , sól, pieprz/, <u>pomido 100g</u> herbata 250ml./herbata czarna, cukier 5g/
Wartości odżywcze: E: 2429,4kcal ; Białko ogółem 115,90, T: 68,3g,; W: 346,8; Błonnik 42,5g; kw. tłuszczowe nasycone 28,50g, Sód 5118,4mg	

**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), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.*