

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.06.2026 - 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/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja,mleko/, salceson45g/gorczyca, soja/, jabłko1szt/100g/, ogórek grunowy100g kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Banan1szt</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/cukier, olej rzepakowy, koper, kwasek, liść laurowy, sól, seler, por, pieprz, pietruszka, ziele angielskie, marchew, buraki, śmietana-mleko./,ryż z musem jabłkowym300g i śmietaną100ml/mleko, cynamon/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/,pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler/, sałata20g, pomidor80g,herbata 250ml./,herbata czarna, cukier5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2712,0kcal ; Białko ogółem 71,8, T: 93,7g,; W: 404,3; Błonnik 21,1g; kw. tłuszczowe nasycone 50,80g, Sód 4163,3mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja,mleko/, salceson45g/gorczyca, soja/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/cukier, olej rzepakowy, koper, kwasek, liść laurowy, sól, seler, por, pieprz, pietruszka, ziele angielskie, marchew, buraki, śmietana-mleko./,ryż z musem jabłkowym300g i śmietaną100ml/mleko, cynamon/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler/, sałata20g, pomidor80g,herbata 250ml./,herbata czarna, cukier5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2954,4kcal ; Białko ogółem 78,4, T: 95,1g,; W: 458,5; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 51,0g, Sód 4452,1mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja,mleko/, salceson45g/gorczyca, soja/, jabłko gotowane1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/</u>
II Śniadanie	<u>kisiel200ml</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/cukier, olej rzepakowy, koper, kwasek, liść laurowy, sól, seler, por, pieprz, pietruszka, ziele angielskie, marchew, buraki, śmietana-mleko./,ryż z musem jabłkowym300g i śmietaną100ml/mleko, cynamon/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler/, sałata20g, pomidor80g,herbata 250ml./,herbata czarna, cukier5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3119,8kcal ; Białko ogółem 81,0, T: 96,2g,; W: 494,9; Błonnik 22,6g; kw. tłuszczowe nasycone 51,20g, Sód 4452,1mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>makaron na mleku</u> 300ml/ pszenica, jaja,mleko /, <u>połędwica z warzywami</u> 45g/ soja /, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier5g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml/cukier, olej rzepakowy, koper, kwasek, liść laurowy, sól, seler , por, pieprz, pietruszka, ziele angielskie, marchew, buraki, śmietana- mleko ./, <u>ryż z musem jabłkowym</u> 300g i <u>jogurt nat.</u> 100ml/ mleko , cynamon/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml./,herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2721,0kcal ; Białko ogółem 78,4, T: 65,8g,; W: 463,6; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 27,90g, Sód 4926,6mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>makaron na mleku</u> 300ml/ pszenica, jaja,mleko /, <u>salceson</u> 45g/ gorczyca, soja /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko /,	12
II Śniadanie	<u>Kisiel</u> 200ml,	0,2
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml/cukier, olej rzepakowy, koper, kwasek, liść laurowy, sól, seler , por, pieprz, pietruszka, ziele angielskie, marchew, buraki, śmietana- mleko ./, <u>ryż z musem jabłkowym</u> 200g i <u>śmietaną</u> 100ml/ mleko , cynamon/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/	15
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ sezam /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, /	6
RAZEM		35
Wartości odżywcze: E: 2485,9kcal ; Białko ogółem 70,3, T: 88,3g,; W: 358,7; Błonnik 25,1g; kw. tłuszczowe nasycone 47,0g, Sód 4243,0mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>makaron na mleku</u> 250ml/ pszenica, jaja,mleko /, <u>połędwica z warzywami</u> 45g/ soja /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier5g/	
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 250ml/cukier, olej rzepakowy, koper, kwasek, liść laurowy, sól, seler , por, pieprz, pietruszka, ziele angielskie, marchew, buraki, śmietana- mleko ./, <u>ryż z musem jabłkowym</u> 250g i <u>jogurt nat.</u> 100ml/ mleko , cynamon/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie.graham</u> 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, /	
Wartości odżywcze: E: 1950,7kcal ; Białko ogółem 59,5, T: 54,2g,; W: 309,9; Błonnik 18,8g; kw. tłuszczowe nasycone 23,30g, Sód 3887,8mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>makaron na mleku</u> 300ml/ pszenica, jaja, mleko /, <u>salceson</u> 90g/ gorczyca, soja /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/, <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 5g/
II Śniadanie	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ sezam /
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml/ <u>cukier, olej rzepakowy, koper, kwasek, liść laurowy, sól, seler, por, pieprz, pietruszka, ziele angielskie, marchew, buraki, śmietana-mleko</u> /, <u>ryż z musem jabłkowym</u> 300g i <u>śmietaną</u> 100ml/ mleko , <u>cynamon</u> /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka, porzeczka, truskawka</u> /
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy</u> 1szt/150g/ mleko /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 100g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 5g/
Wartości odżywcze: E: 3169,0kcal ; Białko ogółem 90,7, T: 107,3g.; W: 474,0; Błonnik 22,5g; kw. tłuszczowe nasycone 55,80g, Sód 5607,9mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>makaron na mleku</u> 300ml/ pszenica, jaja, mleko /, <u>kabanosy roślinne</u> 50g/ soja /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>ogórek gruntowy</u> 100g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/, <u>kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 5g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml/ <u>cukier, olej rzepakowy, koper, kwasek, liść laurowy, sól, seler, por, pieprz, pietruszka, ziele angielskie, marchew, buraki, śmietana-mleko</u> /, <u>ryż z musem jabłkowym</u> 300g i <u>śmietaną</u> 100ml/ mleko , <u>cynamon</u> /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka, porzeczka, truskawka</u> /
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 5g/
Wartości odżywcze: E: 2593,5kcal ; Białko ogółem 66,3, T: 82,5g.; W: 405,0; Błonnik 21,0g; kw. tłuszczowe nasycone 46,4g, Sód 3855,2mg	

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

****dokładny kład 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.***