

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.07.2026- środa

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko</u> /, mielonka tyrolska45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml</u> /, <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier5g/
II Śniadanie Dzieci	<u>jogurt owocowy1szt /120g//mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/</u> pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , marchew, por, koper, seler , sól, śmietana- mleko , , ziemniaki, brokuł/, <u>zraz z warzywami pieczony100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja , sól, pieprz, włoszczyzna- seler , brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/</u> , <u>sos śmietanowy150ml</u> /mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, olej rzepakowy, seler , marchew, pietruszka/, <u>kapusta zasmażana200g</u> /kapusta kiszona, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , koper, majeranek, kwasek cytrynowy, cebula, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> /, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>jajko2szt</u> , pomidor100g, <u>herbata 250ml</u> /herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2274,7kcal ; Białko ogółem 83,3, T: 93,3g,; W: 319,5; Błonnik 28,9g; kw. tłuszczowe nasycone 37,10g, Sód 4857,0mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko</u> /, mielonka tyrolska45g/ <u>soja</u> /, <u>pomidor100g, sałata20g kawa z mlekiem250ml</u> /, <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier5g/
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/</u> pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna , marchew, por, koper, seler , sól, śmietana- mleko , , ziemniaki, brokuł/, <u>zraz z warzywami pieczony100g</u> /mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja , sól, pieprz, włoszczyzna- seler , brokuł, kalafior/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/</u> <u>sos śmietanowy150ml</u> /mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, olej rzepakowy, seler , marchew, pietruszka/, <u>surówka z marchewki i jabłka150g</u> ./marchew, jabłka, cukier/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>jajko2szt</u> , pomidor100g, <u>herbata 250ml</u> /herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2632,8kcal ; Białko ogółem 92,5, T: 87,0g,; W: 418,0; Błonnik 27,3g; kw. tłuszczowe nasycone 36,40g, Sód 4711,4mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ owies, mleko /, <u>mielonka tyrolska</u> 45g/ soja /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/, <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier</u> 5g/
II Śniadanie	<u>Budyń</u> 200ml/budyń, mleko /
Obiad	<u>Zupa brokułowa</u> 400ml/ <u>pietruszk</u> a, <u>pieprz ziołowy</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>marchew</u> , <u>por</u> , <u>koper</u> , seler , <u>sól</u> , <u>śmietana-mleko</u> , , <u>ziemniaki</u> , <u>brokuł</u> /, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 100g/ <u>mięso wieprzowe</u> , <u>olej rzepakowy</u> , jaja , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>włoszczyzna-seler</u> , <u>brokuł</u> , <u>kalafior</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , <u>sól</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> / <u>sos śmietanowy</u> 150ml/ <u>mąka pszenna</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>olej rzepakowy</u> , seler , <u>marchew</u> , <u>pietruszk</u> a/, <u>surówka z marchewki i jabłka</u> 150g./ <u>marchew</u> , <u>jabłka</u> , <u>cukier</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , <u>truskawka</u> /
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy</u> 150ml,
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>jajko</u> 2szt <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml/, <u>herbata czarna</u> , <u>cukier</u> 5g/
Wartości odżywcze: E: 2779,9kcal ; Białko ogółem 99,6, T: 94,0g,; W: 431,8; Błonnik 27,9g; kw. tłuszczowe nasycone 40,50g, Sód 4898,6mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ owies, mleko /, <u>szynka drobiowa</u> 45g/ soja /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/, <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier</u> 5g/
Obiad	<u>Zupa brokułowa</u> 400ml/ <u>pietruszk</u> a, <u>pieprz ziołowy</u> , <u>pieprz czarny</u> , <u>olej rzepakowy</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>marchew</u> , <u>por</u> , <u>koper</u> , seler , <u>sól</u> , <u>śmietana-mleko</u> , , <u>ziemniaki</u> , <u>brokuł</u> /, <u>zraz z warzywami pieczony</u> 100g/ <u>mięso drobiowe</u> , <u>olej rzepakowy</u> , jaja , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>włoszczyzna-seler</u> , <u>brokuł</u> , <u>kalafior</u> /, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , <u>sól</u> , <u>jogurt nat.-mleko</u> / <u>sos śmietanowy</u> 100ml/ <u>mąka pszenna</u> , <u>śmietana-mleko</u> , <u>sól</u> , <u>pieprz</u> , <u>olej rzepakowy</u> , seler , <u>marchew</u> , <u>pietruszk</u> a/, <u>surówka z marchewki i jabłka</u> 150g./ <u>marchew</u> , <u>jabłka</u> , <u>cukier</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka</u> , <u>porzeczka</u> , <u>truskawka</u> /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>jajko</u> 2szt, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml/, <u>herbata czarna</u> , <u>cukier</u> 5g/
Wartości odżywcze: E: 2311,0kcal ; Białko ogółem 87,8, T: 66,3g,; W: 346,6; Błonnik 28,6g; kw. tłuszczowe nasycone 26,10g, Sód 4562,3mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
		WW
Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /	11
II Śniadanie	Budyń b/c 200ml /budyń, mleko/	0,3
Obiad	Zupa brokułowa400ml/ pietruszka, pieprz zielony, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł/, zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, włoszczyzna-seler, brokuł, kalafior/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos śmietanowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka/, surówka z marchewki i jabłka150g./marchew, jabłka,/ kompot wieloowocowy250ml./jabłka, porzeczka, truskawka/	11
Podwieczorek	Sok pomidorowy150ml	0,2
Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, jajko2szt, pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, /	6
RAZEM		29
Wartości odżywcze: E: 2087,8cal ; Białko ogółem 81,1, T: 84,7g,; W: 289,1; Błonnik 31,2g; kw. tłuszczowe nasycone 36,0g, Sód 4335,4mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej		
Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/,płatki owsiane na mleku250ml/owies, mleko/, szynka drobiowa45g/soja/, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/	
Obiad	Zupa brokułowa250ml/ pietruszka, pieprz zielony, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł/, zraz z warzywami pieczony80g/mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, włoszczyzna-seler, brokuł, kalafior/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos śmietanowy100ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka/, surówka z marchewki i jabłka150g./marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, jajko2szt pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier5g/	
Wartości odżywcze: E: 1705,6kcal ; Białko ogółem 68,8, T: 57,8g,; W: 238,3; Błonnik 23,6g; kw. tłuszczowe nasycone 18,3g, Sód 3435,7mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa	
Śniadanie	Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/,płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, mielonka tyrolska90g/soja/, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/
II Śniadanie	Budyń200ml/budyń, mleko/
Obiad	Zupa brokułowa400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł/, zraz z warzywami pieczony100g/mięso wieprzowe, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, włoszczyzna-seler, brokuł, kalafior/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ sos śmietanowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, seler, marchew, pietruszka/, surówka z marchewki i jabłka150g,/marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	Sok pomidorowy150ml
Kolacja	Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, jajko2szt, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2779,9kcal ; Białko ogółem 105,6, T: 102,0g,; W: 433,9; Błonnik 27,9g; kw. tłuszczowe nasycone 44,10g, Sód 4899,5mg	

Dieta wegetariańska	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, paprykarz50g/ryba/. Pomidor80g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier5g/
Obiad	Zupa brokułowa400ml/ pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, marchew, por, koper, seler, sól, śmietana-mleko, , ziemniaki, brokuł/, naleśniki z dżemem i serem smażone2szt/ mąka pszenna, mleko, jajko, sól, olej rzepakowy, ser biały-mleko, cukier wanilinowy, dżem/, sos truskawkowy150ml/śmietana-mleko, truskawki, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, jajko2szt, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2473,4kcal ; Białko ogółem 74,3, T: 94,8g,; W: 341,6; Błonnik 22,4g; kw. tłuszczowe nasycone 37,40g, Sód 2539,4mg	

**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.*