

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.07.2026- czwartek

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>ryż na mleku300ml/mleko,</u> /, <u>ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko,</u> sól, pieprz, koper/, <u>sałata20g, rzodkiewka50g, pomidor30g, kawa z mlekiem250ml,</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10/
II Śniadanie Dzieci	<u>banan1szt/200g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/</u> pietruszka, zupa jarzynowa- seler, ziemniaki, śmietana- mleko, sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, , seler/ , <u>udko pieczone120g/kurczak,</u> sól, pieprz, olej rzepakowy, papryka słodka/ <u>ziemniaki200g/ziemniaki,</u> sól, jogurt nat.- mleko/ , <u>fasolka szparagowa100g/fasolka</u> , bułka tarta- pszenica, masło- mleko/ , <u>kompot wieloowocowy250ml</u> / cukier5g ,truskawki, porzeczka, jabłka/,
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>parówka2szt/110g//soja./</u> , <u>pomidor100g, ketchup20g herbata 250ml,</u> /herbata czarna, cukier10g,/
Wartości odżywcze: E: 2450,6kcal ; Białko ogółem 88,3, T: 101,7g,; W: 307,5; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 40,8g, Sód 6667,3mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ryż na mleku300ml/mleko,</u> /, <u>ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko,</u> sól, pieprz, koper/, <u>sałata20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml,</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/</u> pietruszka, zupa jarzynowa- seler, ziemniaki, śmietana- mleko, sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, seler/ , <u>udko got.120g/kurczak,</u> sól, pieprz/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki,</u> sól, jogurt nat.- mleko/ , <u>sos koperkowy150ml/śmietana-mleko,</u> mąka pszenna, seler, marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/, <u>kalafior100g, kompot wieloowocowy250ml,</u> / cukier 5g,truskawki, porzeczka, jabłka/,
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>parówka2szt/110g//soja./</u> , <u>pomidor100g, ketchup20g. herbata 250ml,</u> /herbata czarna, cukier10g,/
Wartości odżywcze: E: 2900,2kcal ; Białko ogółem 102,8, T: 98,9g,; W: 418,4; Błonnik 22,9g; kw. tłuszczowe nasycone 41,0g, Sód 7638,3mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>ryż na mleku 300ml/mleko</u> , /, <u>ser biały z koperkiem 50g/ser biały-mleko</u> , sól, pieprz, koper/, <u>sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml</u> ,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10/
II Śniadanie	<u>Soczek owocowy 1 szt/200ml</u> /
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml</u> / pietruszka, zupa jarzynowa- seler , ziemniaki, śmietana- mleko , sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, seler /, <u>udko got. 120g/kurczak</u> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos koperkowy 150ml/śmietana-mleko</u> , mąka pszenna, seler , marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/, <u>kalafior 100g, kompot wieloowocowy 250ml</u> ,/ cukier 5g, truskawki, porzeczka, jabłka/,
Podwieczorek	<u>ciasteczka kruche 30g/pszenica, jaja</u> /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>parówka 2 szt/110g/soja</u> ./, <u>pomidor 100g, ketchup 20g, herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, cukier 10g,/
Wartości odżywcze: E: 3050,6kcal ; Białko ogółem 105,2, T: 96,2g,; W: 450,9; Błonnik 23,3g; kw. tłuszczowe nasycone 42,5g, Sód 7641,5mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>ryż na mleku 300ml/mleko</u> , /, <u>ser biały z koperkiem 50g/ser biały-mleko</u> , sól, pieprz, koper/, <u>sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml</u> ,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml</u> / pietruszka, zupa jarzynowa- seler , ziemniaki, śmietana- mleko , sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, seler /, <u>udko got. 120g/kurczak</u> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos koperkowy 100ml/śmietana-mleko</u> , mąka pszenna, seler , marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/, <u>kalafior 100g, kompot wieloowocowy 250ml</u> ,/ cukier 5g, truskawki, porzeczka, jabłka/,
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>parówka 1 szt/55g/soja</u> ./, <u>szynka z drobiu 30g/soja</u> ./, <u>pomidor 100g, ketchup 20g, herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, cukier 10g,/
Wartości odżywcze: E: 2653,1kcal ; Białko ogółem 94,3, T: 79,4g,; W: 407,3; Błonnik 21,7g; kw. tłuszczowe nasycone 26,0g, Sód 7206,1mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>ryż na mleku300ml/mleko</u> , /, <u>ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko</u> , sól, pieprz, koper/, <u>sałata20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	11
II Śniadanie	<u>Kefir150ml/mleko</u> /	0,7
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/</u> pietruszka, zupa jarzynowa- seler , ziemniaki, śmietana- mleko , sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, seler /, <u>udko got.120g/kurczak</u> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos koperkowy150ml/śmietana-mleko</u> , mąka pszenna, seler , marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/, <u>kalafior100g, kompot wieloowocowy250ml</u> / truskawki, porzeczka, jabłka/,	10
Podwieczorek	<u>Ciastka b/c30g/pszenica, jaja</u> /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>parówka2szt/55g/soja</u> ./, <u>pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml</u> /herbata czarna/	7
RAZEM		31
Wartości odżywcze: E: 2531,5kcal ; Białko ogółem 98,2, T: 96,9g,; W: 311,6; Błonnik 30,2g; kw. tłuszczowe nasycone 42,6g, Sód 7222,2mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko</u> , sól, pieprz, koper/, <u>sałata20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa250ml/</u> pietruszka, zupa jarzynowa- seler , ziemniaki, śmietana- mleko , sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, seler /, <u>udko got.120g/kurczak</u> , sól, pieprz/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos koperkowy100ml/śmietana-mleko</u> , mąka pszenna, seler , marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/, <u>kalafior100g, kompot wieloowocowy250ml</u> / cukier 5g,truskawki, porzeczka, jabłka/,
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>parówka1szt/55g/soja</u> ./, <u>pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml</u> /herbata czarna, cukier10g,/
Wartości odżywcze: E: 1609,1kcal ; Białko ogółem 65,3, T: 58,9g,; W: 213,1; Błonnik 20,3g; kw. tłuszczowe nasycone 18,3g, Sód 5629,5mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej / bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>ryż na mleku 300ml/mleko</u> , /, ser biały z koperkiem 100g/ser biały- mleko , sól, pieprz, koper/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	Kefir 150ml/ mleko /
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml</u> / pietruszka, zupa jarzynowa- seler , ziemniaki, śmietana- mleko , sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, seler /, <u>udko got. 120g</u> /kurczak, sól, pieprz/, <u>ziemniaki 200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos koperkowy 150ml</u> /śmietana- mleko , mąka pszenna, seler , marchew, pietruszka, koper, olej rzepakowy/, <u>kalafior 100g</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ,/ cukier 5g, truskawki, porzeczka, jabłka/,
Podwieczorek	<u>Ciasteczka owsiane 30g</u> / pszenica, żyto, jęczmień, owies /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g</u> / żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>parówka 1 szt/55g</u> / soja ./, pomidor 100g, ketchup 20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier 10g,/
Wartości odżywcze: E: 3170,4kcal ; Białko ogółem 119,9, T: 101,8g,; W: 447,3; Błonnik 27,0g; kw. tłuszczowe nasycone 44,7g, Sód 8110,4mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g</u> / żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>ryż na mleku 300ml/mleko</u> , /, ser biały z koperkiem 50g/ser biały- mleko , sól, pieprz, koper/, sałata 20g, rzodkiewka 50g, pomidor 30g, kawa z mlekiem 250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa 400ml</u> / pietruszka, zupa jarzynowa- seler , ziemniaki, śmietana- mleko , sól, marchew, por, koper, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, mąka pszenna, seler /, jajko sadzone 2 szt, fasolka szparagowa 100g/fasolka, bułka tarta- pszenica , masło- mleko /, <u>ziemniaki 200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> / cukier 5g, truskawki, porzeczka, jabłka/,
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g</u> / żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>kabanoski roślinne 50g</u> / soja /, pomidor 100g, ketchup 20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier 10g,/
Wartości odżywcze: E: 2043,1kcal ; Białko ogółem 67,6, T: 68,0g,; W: 300,2; Błonnik 22,2; kw. tłuszczowe nasycone 31,1g, Sód 4787,6mg	

**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, kawy, masła, smarowania, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet znajdujących się na każdym oddziale.*