

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.07.2026- sobota

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>serek kanapkowy50g/mleko</u> /, <u>pomidor100g</u> kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier5g/
II Śniadanie Dzieci	Soczek owocowy1szt/200ml./
Obiad	Zupa krupnik400ml/ <u>kasza jęczmienna</u> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, <u>seler</u> , mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <u>mleko</u> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>bigos250g</u> /kapusta kiszona, kapusta biała, cebula, boczek surowy, kielbasa zwyczajna- <u>soja</u> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, konc.pom./ <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat- <u>mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>napój wieloowocowy250ml</u> / cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/ mleko</u> /, <u>polędwica z warzywami45g/soja</u> /, <u>sałata20g</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>herbata 250ml</u> /herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2020,7kcal ; Białko ogółem 55,4, T: 80,8g.; W: 279,0; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 35,6g, Sód 4409,7mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> /, <u>pomidor100g</u> kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier5g/
Obiad	Zupa krupnik400ml/ <u>kasza jęczmienna</u> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, <u>seler</u> , mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <u>mleko</u> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>potrawka duszona150g</u> /ziele angielskie, <u>seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- <u>mleko</u> , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat- <u>mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem150g</u> /marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier/ <u>napój wieloowocowy250ml</u> / cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/ mleko</u> /, <u>polędwica z warzywami45g/soja</u> /, <u>sałata20g</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>herbata 250ml</u> /herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2456,2kcal ; Białko ogółem 81,3, T: 65,5g.; W: 402,7; Błonnik 24,5g; kw. tłuszczowe nasycone 28,2g, Sód 5913,9mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualna modyfikacją)	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>serek kanapkowy50g/mleko</u> /, <u>pomidor100g</u> kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier5g/
II Śniadanie	Wafle ryżowe30g/sezam/
Obiad	Zupa krupnik400ml/ <u>kasza jęczmienna</u> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, <u>seler</u> , mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- <u>mleko</u> , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>potrawka duszona150g</u> /ziele angielskie, <u>seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- <u>mleko</u> , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat- <u>mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem150g</u> /marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier/ <u>napój wieloowocowy250ml</u> / cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Podwieczorek	Sok pomidorowy150ml
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/ mleko</u> /, <u>polędwica z warzywami45g/soja</u> /, <u>sałata20g</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>herbata 250ml</u> /herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2704,2kcal ; Białko ogółem 87,2, T: 68,1g.; W: 453,1; Błonnik 27,9g; kw. tłuszczowe nasycone 28,8g, Sód 6106,9mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło roślinne 15g/ mleko /, serek kanapkowy 50g/ mleko /, pomidor 100g kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 5g/
Obiad	Zupa krupnik 400ml/ kasza jęczmienna , pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>potrawka duszona 150g/ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem 150g/marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier/ <u>napój wieloowocowy 250ml</u>/, cukier 2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło roślinne 15g/ mleko /, <u>polędwica z warzywami 45g/soja</u> /, sałata 20g, pomidor 80g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 5g/
Wartości odżywcze: E: 2373,5kcal ; Białko ogółem 80,9, T: 55,2g;; W: 404,5; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 15,7g, Sód 6136,2mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe 15g/ mleko /, serek kanapkowy 50g/ mleko /, pomidor 100g kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	7
II Śniadanie	Wafle ryżowe 30g/ sezam /	2
Obiad	Zupa krupnik 400ml/ kasza jęczmienna , pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>potrawka duszona 150g/ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem 150g/marchew, jabłko, olej rzepakowy,/ <u>napój wieloowocowy 250ml</u>/, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>	13
Podwieczorek	Sok pomidorowy 150ml,	0,2
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe 15g/ mleko /, <u>polędwica z warzywami 45g/soja</u> /, sałata 20g, pomidor 80g, herbata 250ml, /herbata czarna, /	6
RAZEM		28
Wartości odżywcze: E: 2018,5kcal ; Białko ogółem 71,6, T: 63,9g;; W: 294,5; Błonnik 29,6g; kw. tłuszczowe nasycone 28,0g, Sód 5743,1mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/ żyto, pszenica /, masło roślinne 15g/ mleko /, serek kanapkowy 50g/ mleko /, pomidor 100g kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 5g/
Obiad	Zupa krupnik 250ml/ kasza jęczmienna , pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>potrawka duszona 100g/ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem 150g/marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier/ <u>napój wieloowocowy 250ml</u>/, cukier 2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/ żyto, pszenica /, masło roślinne 15g/ mleko /, <u>polędwica z warzywami 45g/soja</u> /, sałata 20g, pomidor 80g herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 5g/
Wartości odżywcze: E: 1476,6kcal ; Białko ogółem 53,6, T: 41,0g;; W: 230,0; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 13,3g, Sód 4208,4mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/ bogatobiałkowa	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>serek kanapkowy50g/mleko/</u> , <u>pasztet dr50g/soja/</u> <u>pomidor100g</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier5g/
II Śniadanie	Wafle ryżowe30g/ sezam /
Obiad	<u>Zupa krupnik400ml/</u> kasza jęczmienna , pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>potrawka duszona150g/</u> ziele angielskie, seler , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, <u>ziemniaki200g/</u> jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem150g/</u> marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier/ <u>napój wieloowocowy250ml</u> ,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Podwieczorek	Jogurt nat.1szt/150g// mleko /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>połędwica z warzywami90g/soja/</u> , sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2835,8kcal ; Białko ogółem 102,3, T: 80,9g,; W: 444,1; Błonnik 26,0g; kw. tłuszczowe nasycone 34,0g, Sód 7078,7mg	

Dieta wegetariańska	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>paprykarz50g/ryba/</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier5g/
Obiad	<u>Zupa krupnik400ml/</u> kasza jęczmienna , pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, pietruszka, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/, <u>kotlet ziemniaczany smażony200g/</u> ziemniaki, jajko , bułka tarta- pszenica , olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz/, <u>marchewka z jabłkiem150g/</u> marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier/ , <u>napój wieloowocowy250ml</u> ,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/ mleko/</u> , <u>pasta warzywna meksykańska50g/seler, soja, gorczyca/</u> , <u>sałata20g</u> , <u>pomidor80g,</u> , <u>herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 1839,5kcal ; Białko ogółem 42,5, T: 60,5g,; W: 286,6; Błonnik 22,5g; kw. tłuszczowe nasycone 22,8g, Sód 2784,5mg	

**substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione*
**dokładny skład produktów nie sporządzonych na kuchni (m.in., wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa, kawy zbożowe, masła roś., smarowania), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.*