

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.07.2026-niedziela

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, ser żółty50g/mleko/, pomidor 100g, kakao250ml,/kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Wafelek1szt/pszenica,/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, por, seler, marchew, sól, /, karkówka pieczona z cebulką100g/karkówka, sól, pieprz, cebula, olej rzepakowy/, w sosie cebulowym100g/śmietana-mleko, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy/, ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko, sól, ziemniaki/, surówka z białej kapusty150g/kapusta biała, marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka2szt/110g/soja/, pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2473,6kcal ; Białko ogółem 58,0, T: 102,0g,; W: 286,5; Błonnik 21,0g; kw. tłuszczowe nasycone 50,0g, Sód 6020,1mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/,połędwica dr.45g/soja/, pomidor100g., kakao250ml,/kakao, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/ makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, , seler, marchew, sól, /, bitka gotowana70g,/schab, pieprz czarny, sól/ sos jarzynowy150ml/ koper, śmietana-mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/,kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka2szt/110g/soja/, pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2629,2kcal ; Białko ogółem 90,2, T: 89,6g,; W: 381,0; Błonnik 18,9g; kw. tłuszczowe nasycone 34,9g, Sód 5971,1mg	

<i>Dieta łatwostrawna(ew. z indywidualną modyfikacją)</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/,połędwica dr.45g/soja/, pomidor100g., kakao250ml,/kakao, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/ makaron-pszenica,jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, , seler, marchew, sól, /, bitka gotowana70g,/schab, pieprz czarny, sól/ sos jarzynowy150ml/ koper, śmietana-mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/,kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Chrupki kukurydziane20g</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, parówka2szt/110g/soja/, pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2829,6kcal ; Białko ogółem 94,8, T: 93,9g,; W: 422,6; Błonnik 21,0g; kw. tłuszczowe nasycone 36,5g, Sód 5971,6mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło roślinne 15g/mleko/, polędwica dr. 45g/soja/.,</u> <u>pomidor 100g., kakao 250ml./kakao, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem 400m/ makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, ,</u> <u>por, , seler, marchew, sól, /, bitka gotowana 70g./schab, pieprz czarny, sól/ sos</u> <u>jarzynowy 150ml/ koper, śmietana-mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy,</u> <u>marchew, mąka pszenna/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałata z</u> <u>oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, jabłka,</u></u> <u>porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, pasta z sera</u> <u>białego 50g/ser biały-mleko, sól, pieprz/, pomidor 100g, herbata 250ml./herbata czarna,</u> <u>cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2284,8kcal ; Białko ogółem 89,0, T: 51,1g,; W: 384,2; Błonnik 21,9g; kw. tłuszczowe nasycone 14,7g, Sód 6876,1mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/., masło</u> <u>prawdziwe 15g/mleko/, polędwica dr. 45g/soja/, pomidor 100g., kakao 250ml./kakao,</u> <u>mleko, /</u>	8
II Śniadanie	<u>Ciasteczka b/c 30g/mąka pszenna, jaja/</u>	2
Obiad	<u>Rosół z makaronem 400m/ makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy,</u> <u>pietruszka, , por, , seler, marchew, sól, /, bitka gotowana 70g./schab, pieprz czarny, sól/</u> <u>sos jarzynowy 150ml/ koper, śmietana-mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej</u> <u>rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-</u> <u>mleko/, sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot</u></u> <u>wieloowocowy 250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	10
Podwieczorek	<u>Jogurt nat. 1 szt/150g/mleko/</u>	1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/,</u> <u>parówka 2 szt/110g/soja/, pomidor 100g, ketchup 20g, herbata 250ml./herbata czarna/</u>	6
RAZEM		27
Wartości odżywcze: E: 2334,0kcal ; Białko ogółem 88,6, T: 94,6g,; W: 288,5; Błonnik 26,1g; kw. tłuszczowe nasycone 36,9g, Sód 5610,1mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/., masło roślinne 15g/mleko/, polędwica</u> <u>dr. 45g/soja/, pomidor 100g., kakao 250ml./kakao, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem 250m/ makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, ,</u> <u>por, , seler, marchew, sól, /, bitka gotowana 50g./schab, pieprz czarny, sól/ sos</u> <u>jarzynowy 100ml/ koper, śmietana-mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy,</u> <u>marchew, mąka pszenna/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałata z</u> <u>oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, jabłka,</u></u> <u>porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/,</u> <u>parówka 1 szt/55g/soja/, pomidor 100g, ketchup 20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 1608,8kcal ; Białko ogółem 58,2, T: 59,4g,; W: 216,6; Błonnik 17,6g; kw. tłuszczowe nasycone 16,2g, Sód 4575,0mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa	
Śniadanie	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /., masło prawdziwe15g/ mleko /,polędwica dr.90g/ soja /, _pomidor100g., kakao250ml./kakao, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	Ciasteczka owsiane30g/ pszenica, owies, jęczmień, żyto /
Obiad	Rosół z makaronem400m/ makaron- pszenica,jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, , seler , marchew, sól, /, bitka gotowana70g./schab, pieprz czarny, sól/ <u>sos jarzynowy150ml/</u> koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g</u> , jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Kefir150ml/mleko/</u>
Kolacja	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, parówka2szt/110g/ soja /, pomidor100g, ketchup20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2875,4kcal ; Białko ogółem 113,4, T: 97,9g,; W: 407,5; Błonnik 22,8g; kw. tłuszczowe nasycone 37,2g, Sód 6353,1mg	

Dieta wegetariańska	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ żyto, pszenica /., masło prawdziwe15g/ mleko /, <u>ser żółty50g/mleko/</u> , pomidor100g, <u>kakao250ml./kakao, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	Rosół z makaronem400ml/ makaron- pszenica, jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka, , por, seler , marchew, sól, /, <u>filet ryby panierowany120g/mąka pszenna, ryba-mintaj, bułka tarta-pszenica, jaja, sól, pieprz czarny,/</u> , <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat.- mleko , sól/, <u>surówka z białej kapusty150g/kapusta biała</u> , marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, <u>pasztet sojowy50g/soja/</u> , pomidor80g, sałata20g herbata 250ml./herbata, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2222,8kcal ; Białko ogółem 67,1, T: 92,4g,; W: 288,6; Błonnik 22,4g; kw. tłuszczowe nasycone 33,9g, Sód 4551,8mg	

****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.***