

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.07.2026-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/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, kefir,-mleko sól, pieprz, pietruszka/, pomidor60g, rzodkiewka40g kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>ciasteczka kruche30g/pszenica, jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa ryżanka400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew/, wątróbka pieczona z cebulką100g/wątróbka drobiowa, olej rzepakowy, cebula, sól, mąka pszenna/ ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z kapusty kiszonej150g/cukier, sól, pieprz czarny, cebula, jabłka, kapusta kiszona/ kompot wieloowocowy250ml/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/,</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2149,0kcal ; Białko ogółem 90,1, T: 70,9g,; W: 297,7; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 29,9g, Sód 5165,4mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, kefir,-mleko sól, pieprz, pietruszka/ pomidor80g, sałata 20g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ryżanka400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, udko gotowane120g/, sól, pieprz czarny, udko drobiowe/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, buraki z jabłkiem150g/ buraki, cukier, pieprz czarny, jabłko, olej rzepakowy, sól/ kompot wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor100g,herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2134,1kcal ; Białko ogółem 83,1, T: 74,6g,; W: 297,7; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 31,8g, Sód 6787,1mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, kefir,-mleko sól, pieprz, pietruszka/ pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200ml/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ryżanka400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, udko gotowane120g/, sól, pieprz czarny, udko drobiowe/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, buraki z jabłkiem150g/ buraki, cukier, pieprz czarny, jabłko, olej rzepakowy, sól/ kompot wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy1szt/150g//mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2272,7kcal ; Białko ogółem 89,7, T: 81,3g,; W: 310,3; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 35,8g, Sód 6877,6mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/ mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku 300ml/owies, mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką 50g/ser biały-mleko</u> , kefir,- mleko sól, pieprz, pietruszka/ <u>pomidor 80g, sałata 20g kawa z mlekiem 250ml</u> ./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa ryżanka 400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, udko gotowane 120g/</u> , sól, pieprz czarny, udko drobiowe/ <u>, sos pietruszkowy 150ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/ <u>, ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/ <u>, buraki z jabłkiem 150g/ buraki, cukier, pieprz czarny, jabłko, olej rzepakowy, sól/ kompot wieloowocowy 250ml</u> ./, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>polędwica z kurczaka 45g/soja</u> /, <u>pomidor 100g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2040,9kcal ; Białko ogółem 82,9, T: 64,2g,; W: 297,5; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 19,2g, Sód 6803,6mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/ mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku 300ml/owies, mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką 50g/ser biały-mleko</u> , kefir,- mleko sól, pieprz, pietruszka/ <u>pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml</u> ./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko /	11
II Śniadanie	<u>Budyń b/c 200ml./mleko</u> /	0,3
Obiad	<u>Zupa ryżanka 400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, udko gotowane 120g/</u> , sól, pieprz czarny, udko drobiowe/ <u>, sos pietruszkowy 150ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/ <u>, ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/ <u>, buraki gotowane 200g/ buraki, mąka pszenna</u> , pieprz czarny, śmietana-mleko , kwasek cytrynowy, sól/ <u> kompot wieloowocowy 250ml</u> ./, jabłka, porzeczka, truskawka/	11
Podwieczorek	<u>sok pomidorowy 150ml</u> .	0,2
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>polędwica z kurczaka 45g/soja</u> /, <u>pomidor 80g, sałata 20g herbata 250ml</u> ./herbata czarna,/	6
RAZEM		28
Wartości odżywcze: E: 2135,1kcal ; Białko ogółem 87,9, T: 75,3g,; W: 284,2; Błonnik 26,2g; kw. tłuszczowe nasycone 32,0g, Sód 7169,1mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/ mleko</u> /, , <u>ser biały z pietruszką 50g/ser biały-mleko</u> , kefir,- mleko sól, pieprz, pietruszka/ <u>pomidor 80g,sałata 20g, kawa z mlekiem 250ml</u> ./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa ryżanka 250ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, udko gotowane 120g/</u> , sól, pieprz czarny, udko drobiowe/ <u>, sos pietruszkowy 100ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/ <u>, ziemniaki 120g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/ <u>, buraki gotowane 150g/ buraki, mąka pszenna</u> , cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko , kwasek cytrynowy, sól/ <u> kompot wieloowocowy 250ml</u> ./, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>polędwica z kurczaka 45g/soja</u> /, <u>pomidor 100g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 1545,9kcal ; Białko ogółem 67,1, T: 49,2g,; W: 215,1; Błonnik 18,8g; kw. tłuszczowe nasycone 13,7g, Sód 5860,5mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko/</u> , <u>płatki owsiane na mleku 400ml/owies, mleko/</u> , <u>ser biały z pietruszką 100g/ser biały-mleko</u> , <u>kefir,-mleko</u> sól, <u>pieprz, pietruszka/ pomidor 80g, sałata 20g kawa z mlekiem 250ml/</u> , <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń 200ml/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ryżanka 500ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, udko gotowane 120g/</u> , sól, <u>pieprz czarny, udko drobiowe/</u> , <u>sos pietruszkowy 150ml/śmietana-mleko</u> , sól, <u>pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/</u> , <u>ziemniaki 250g/jogurt nat.-mleko</u> , <u>ziemniaki, sól/</u> , <u>buraki gotowane 200g/ buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko</u> , <u>kwasek cytrynowy, sól/ kompot wieloowocowy 250ml,/</u> , <u>cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy 1 szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko /</u> , <u>połędwica z kurczaka 90g/soja/</u> , <u>pomidor 100g, herbata 250ml/</u> , <u>herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2451,8kcal ; Białko ogółem 109,9, T: 85,3g,; W: 327,1; Błonnik 20,3g; kw. tłuszczowe nasycone 37,5g, Sód 7242,3mg	

Dieta wegetariańska	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko/</u> , <u>płatki owsiane na mleku 300ml/owies, mleko/</u> , <u>ser biały z pietruszką 50g/ser biały-mleko</u> , <u>kefir,-mleko</u> sól, <u>pieprz, pietruszka/pomidor 60g, rzodkiewka 40g kawa z mlekiem 250ml/</u> , <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ryżanka 400ml/ koper, olej rzepakowy, por, sól, seler, ryż, pietruszka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew /, placki ziemniaczane smażone 200g/</u> , <u>ziemniaki, jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz czarny/</u> , <u>śmietana 100ml/mleko/</u> , <u>kompot wieloowocowy 250ml,/</u> , <u>cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u> ,
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/ mleko/</u> , <u>kabanoski roślinne 50g/ryba/</u> , <u>pomidor 100g,, herbata 250ml/</u> , <u>herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2123,8kcal ; Białko ogółem 57,5, T: 83,8g,; W: 292,0; Błonnik 17,7g; kw. tłuszczowe nasycone 37,1g, Sód 4165,2mg	

**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.*