

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.07.2026- środa

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, zacierka na mleku300ml/jaja</u> , mąka pszenna, mleko , cukier, sól/, <u>jajko2szt, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	Jogurt owocowy1szt/150g/ mleko/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/pietruszk</u> a, olej rzepakowy, śmietana- mleko , , sól, pieprz czarny, seler , ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, kalafior, brokuł/, <u>gulasz drobiowy duszony220g/mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko</u> , liść laurowy, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/ <u>kasza jęczmienna200g</u> , buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ mleko/ , <u>pasztet dr.50g/jaja, soja/</u> , ogórek kiszony100g, jabłko1szt/100g/, <u>herbata czarna 250ml</u> ,/herbata, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2485,8kcal ; Białko ogółem 82,2, T: 97,3g,; W: 331,3; Błonnik 36,7g; kw. tłuszczowe nasycone 36,7g, Sód 6854,5mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/.</u> , masło prawdziwe15g/ mleko / , <u>zacierka na mleku300ml/jaja</u> , mąka pszenna, mleko , cukier, sól/, <u>jajko2szt, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/pietruszk</u> a, olej rzepakowy, śmietana- mleko , , sól, pieprz czarny, seler , ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, kalafior, brokuł/, <u>gulasz drobiowy duszony220g/mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko</u> , liść laurowy, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/ <u>kasza jęczmienna200g</u> , buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/.</u> , masło prawdziwe15G/ mleko / , <u>pasztet dr50g/jaja,soja/</u> , <u>pomidor100g, jabłko1szt/100g/</u> <u>herbata250ml</u> ,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2698,3kcal ; Białko ogółem 84,1, T: 98,8g,; W: 332,0; Błonnik 21,6g; kw. tłuszczowe nasycone 44,3g, Sód 5963,7mg	

<i>Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/.</u> , masło prawdziwe15g/ mleko / , <u>zacierka na mleku300ml/jaja</u> , mąka pszenna, mleko , cukier, sól/, <u>jajko2szt, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Ciasteczka kruche30g/pszenica, jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/pietruszk</u> a, olej rzepakowy, śmietana- mleko , , sól, pieprz czarny, seler , ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, kalafior, brokuł/, <u>gulasz drobiowy duszony220g/mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko</u> , liść laurowy, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/ <u>kasza jęczmienna200g</u> , buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>jogurt nat.1szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/.</u> , masło prawdziwe15G/ mleko / , <u>pasztet dr50g/jaja,soja/</u> , <u>pomidor100g, jabłko gotowane1szt/100g/</u> <u>herbata250ml</u> ,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2996,6kcal ; Białko ogółem 99,7, T: 97,2g,; W: 454,1; Błonnik 23,1g;	

kw. tłuszczowe nasycone 38,3g, Sód 7140,7mg	
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ jaja , mąka pszenna, mleko , cukier, sól/, jajko 2szt, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/pietruska, olej rzepakowy, śmietana- mleko , , sól, pieprz czarny, seler , ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, kalafior, brokuł/, <u>gulasz drobiowy duszony</u> 150g/mięso gulaszowe drobiowe, śmietana- mleko , liść laurowy, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, kasza jęczmienna 200g, buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne</u> 15G/ mleko /, szynka z drobiu45g/ soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko gotowane</u> 1 szt/100g/ <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2181,5kcal ; Białko ogółem 77,3, T: 73,8g,; W: 318,4; Błonnik 20,6g; kw. tłuszczowe nasycone 20,9g, Sód 5154,9mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ jaja , mąka pszenna, mleko , cukier, sól/, jajko 2szt, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	11
II Śniadanie	<u>Kefir</u> 150ml/ mleko /	0,7
Obiad	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/pietruska, olej rzepakowy, śmietana- mleko , , sól, pieprz czarny, seler , ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, kalafior, brokuł/, <u>gulasz drobiowy duszony</u> 220g/mięso gulaszowe drobiowe, śmietana- mleko , liść laurowy, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, kasza jęczmienna 200g, buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml, / jabłka, porzeczka, truskawka/	13
Podwieczorek	<u>Pieczywo chrupkie</u> 30g/ żyto /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe</u> 15G/ mleko /, <u>pasztet dr</u> 50g/ jaja,soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1 szt/100g/ <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna,/	7
RAZEM		34
Wartości odżywcze: E: 2858,7kcal ; Białko ogółem 94,8, T: 90,4g,; W: 343,3; Błonnik 28,6g; kw. tłuszczowe nasycone 35,7g, Sód 6610,9mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, , jajko 2szt, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa</u> 250ml/pietruska, olej rzepakowy, śmietana- mleko , , sól, pieprz czarny, seler , ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, kalafior, brokuł/, <u>gulasz drobiowy duszony</u> 150g/mięso gulaszowe drobiowe, śmietana- mleko , liść laurowy, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, kasza jęczmienna 200g, buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne</u> 15G/ mleko /, <u>pasztet dr</u> 50g/ jaja,soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1 szt/100g/ <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/

Wartości odżywcze: E: 1733,3kcal ; Białko ogółem 56,9, T: 67,1g,; W: 234,8; Błonnik 22,4g;
kw. tłuszczowe nasycone 17,4g, Sód 3771,2mg

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, zacierka na mleku300ml/jaja, mąka pszenna, mleko, cukier, sól/, jajko2szt, szynka z drobiu30g/soja/, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
II Śniadanie	Ciasteczka owsiane30g/pszenica, jęczmień, owies, żyto/
Obiad	Zupa jarzynowa400ml/pietruska, olej rzepakowy, śmietana-mleko, , sól, pieprz czarny, seler, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, kalafior, brokuł/, gulasz drobiowy duszony220g/mięso gulaszowe drobiowe, śmietana-mleko, liść laurowy, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, ziele angielskie, sól/, kasza jęczmienna200g, buraczki z jabłkiem150g/buraki, cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	Jogurt nat.1szt/150g/mleko/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15G/ mleko /, pasztet dr50g/jaja,soja/, hummus50g/sezam/, pomidor100g, jabłko1szt/100g/ herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3151,1kcal ; Białko ogółem 114,3, T: 98,8g,; W: 456,6; Błonnik 23,1g; kw. tłuszczowe nasycone 41,4g, Sód 7632,8mg	

Dieta wegetariańska	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, zacierka na mleku300ml/jaja, mąka pszenna, mleko, cukier, sól/, jajko2szt, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
Obiad	Zupa jarzynowa400ml/pietruska, olej rzepakowy, śmietana-mleko, , sól, pieprz czarny, seler, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, kalafior, brokuł/,makaron z serem białym300g/makaron-pszenica, jaja, sól, ser biały-mleko/, sos truskawkowy150ml/śmietana-mleko, truskawki, cukier/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, pasztet sojowy50g/soja/, ogórek kiszony100g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2388,8kcal ; Białko ogółem 86,2, T: 76,8g,; W: 344,4; Błonnik 18,8g; kw. tłuszczowe nasycone 38,8g, Sód 4042,3 mg	

*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, masła, smarowania), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale