

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.07.2026 czwartek

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 kukurydziane na mleku300ml /pszenica, mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>chrupki kukurydziane20g</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/pietruszką, olej rzepakowy, śmietana-mleko, buraki, majeranek, sól, pieprz czarny, seler, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, ziele angielskie, liść laurowy/,kotlet mielony smażony100g/mięso wieprzowe mielone, sól, pieprz, jajko, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy/ ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z ogórka kiszzonego150g/marchew, cebula, ogórek kiszony, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko / ,połudwica dr.45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2346,9kcal ; Białko ogółem 77,0, T: 91,0g,; W: 315,5; Błonnik 22,5g; kw. tłuszczowe nasycone 34,9g, Sód 5176,6mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g,/mleko / ,płatki kukurydziane na mleku300ml /pszenica, mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidoro100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/pietruszką, olej rzepakowy, śmietana-mleko, buraki, majeranek, sól, pieprz czarny, seler, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, ziele angielskie, liść laurowy/ pulpet drobiowy gotowany100g/olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/., ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, surówka z marchewki i jabłka150g, /marchew, jabłka, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko / ,połudwica dr.45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2111,0kcal ; Białko ogółem 77,4, T: 67,1g,; W: 319,3; Błonnik 8; kw. tłuszczowe nasycone 31,4g, Sód 4792,9mg	

Dieta łatwostrawna(ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko / ,płatki kukurydziane na mleku300ml /pszenica, mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, jabłko gotowane1szt/100g/, pomidro100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Soczek owocowy1szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/pietruszką, olej rzepakowy, śmietana-mleko, buraki, majeranek, sól, pieprz czarny, seler, ziemniaki, marchew, pieprz ziółowy, por,cebula, ziele angielskie, liść laurowy/ pulpet drobiowy gotowany100g/olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/., ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, surówka z marchewki i jabłka150g, /marchew, jabłka, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Chrupki kukurydziane20g</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko / ,polędwica dr.45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2253,0kcal ; Białko ogółem 79,6, T: 67,7g,; W: 350,3; Błonnik 25,9g; kw. tłuszczowe nasycone 31,5g, Sód 4796,1mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko / ,płatki kukurydziane na mleku300ml /pszenica, mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, jabłko gotowane1szt/100g/, pomidro100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/pietruszką, olej rzepakowy, śmietana-mleko, buraki, majeranek, sól, pieprz czarny, seler, ziemniaki, marchew, pieprz ziółowy, por,cebula, ziele angielskie, liść laurowy/ pulpet drobiowy gotowany100g/olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/., ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, surówka z marchewki i jabłka150g, /marchew, jabłka, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko / ,polędwica dr.45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2017,9kcal ; Białko ogółem 77,2, T: 56,7g,; W: 319,1; Błonnik 23,8g; kw. tłuszczowe nasycone 18,8g, Sód 4809,4mg	

<i>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów</i>		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g,/mleko / ,płatki kukurydziane na mleku300ml /pszenica, mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidro100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	12
II Śniadanie	<u>Sok pomidorowy150ml</u>	0,2
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/pietruszką, olej rzepakowy, śmietana-mleko, buraki, majeranek, sól, pieprz czarny, seler, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, ziele angielskie, liść laurowy/ pulpet drobiowy gotowany100g/olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/., ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, surówka z marchewki i jabłka150g, /marchew, jabłka, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml, / jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	12
Podwieczorek	<u>Chrupki kukurydziane20g</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszeno-żytnie/graham120g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko / , polędwica dr.45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml,herbata czarna, /</u>	6
RAZEM		32
Wartości odżywcze: E: 2203,4kcal ; Białko ogółem 84,4, T: 68,0g,; W: 325,5; Błonnik 33,7g; kw. tłuszczowe nasycone 31,2g, Sód 5172,5mg		

<i>Dieta o obniżonej wartości energetycznej</i>		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g,/mleko /., serek kanapkowy50g/mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidro100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony250ml/pietruszką, olej rzepakowy, śmietana-mleko, buraki, majeranek, sól, pieprz czarny, seler, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, ziele angielskie, liść laurowy/ pulpet drobiowy gotowany80g/olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/., ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, sos śmietanowy100ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, surówka z marchewki i jabłka150g, /marchew, jabłka, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g,/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko / , polędwica dr.45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml,herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1515,4kcal ; Białko ogółem 57,0, T: 46,1g,; W: 229,0; Błonnik 23,3g; kw. tłuszczowe nasycone 14,9g, Sód 4041,4mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko / ,płatki kukurydziane na mleku300ml /pszenica, mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, ser żółty50g/mleko/ jabłko1szt/100g/, pomidoro100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/pietruszką, olej rzepakowy, śmietana-mleko, buraki, majeranek, sól, pieprz czarny, seler, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, ziele angielskie, liść laurowy/ pulpet drobiowy gotowany100g/olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/ , ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, sos śmietanowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, surówka z marchewki i jabłka150g, /marchew, jabłka, cukier, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko / ,połudwica dr.90g/soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2478,1kcal ; Białko ogółem 102,8, T: 82,1g,; W: 351,1; Błonnik 25,9g; kw. tłuszczowe nasycone 41,1g, Sód 5554,1mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko / ,płatki kukurydziane na mleku300ml /pszenica, mleko/, serek kanapkowy50g/mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml/pietruszką, olej rzepakowy, śmietana-mleko, buraki, majeranek, sól, pieprz czarny, seler, ziemniaki, marchew, pieprz ziołowy, por,cebula, ziele angielskie, liść laurowy/ kotlet rybny smażony100g/ryba-mintaj, sól, pieprz, jajko, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy/ ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z marchewki i jabłka150g, /marchew, jabłka, cukier, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g,/żyto, pszenica/, masło roślin.15g/ mleko/ ,pasta warzywna50g/seler, soja, gorczyca/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier5g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2040,6kcal ; Białko ogółem 65,5, T: 52,5g,; W: 339,4; Błonnik 26,6g; kw. tłuszczowe nasycone 27,9g, Sód 4098,6mg	

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