

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.07.2026-piątek

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 /, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, serek topiony17,5g/mleko/ jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Banan1szt</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, , koper, olej rzepakowy/ makaron z serem300g/pszenica, jaja, mleko/, sos truskawkowy150ml/śmietana-mleko, truskawki, cukier/, kompot wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper/, pomidor80g , sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/,</u>
Wartości odżywcze: E: 2355,4kcal ; Białko ogółem 79,0, T: 64,3g,; W: 369,6; Błonnik 21,2g; kw. tłuszczowe nasycone 34,9g, Sód 2951,9mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, serek topiony17,5g/mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, , seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/,makaron z serem300g/pszenica, jaja, mleko/, sos truskawkowy150ml/śmietana-mleko, truskawki, cukier/, kompot wieloowocowy250ml/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15g/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper/, pomidor80, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/,</u>
Wartości odżywcze: E: 2260,2kcal ; Białko ogółem 75,7, T: 63,9g,; W: 353,8; Błonnik 16,8g; kw. tłuszczowe nasycone 34,7g, Sód 2770,5mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, marmolada wieloowocowa 60g, serek topiony 17,5g/mleko/, jabłko gotowane 1 szt/100g/, pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie	<u>jogurt owocowy 1 szt /150g/ /mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, , seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, makaron z serem 300g/pszenica, jaja, mleko/, sos truskawkowy 150ml/śmietana-mleko, truskawki, cukier/, kompot wieloowocowy 250ml/cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy 150ml</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe. 15g/mleko/, pasta z ryby z warzywami 50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper/, pomidor 80, sałata 20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/,</u>
Wartości odżywcze: E: 2268,7kcal ; Białko ogółem 76,2, T: 64,2g,; W: 355,0; Błonnik 17,4g; kw. tłuszczowe nasycone 34,7g, Sód 2867,0mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło roślinne 15g/ mleko /, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, marmolada wieloowocowa 60g, serek topiony 17,5g/mleko/, jabłko gotowane 1 szt/100g/, pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, , seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, makaron z serem 300g/pszenica, jaja, mleko/, sos truskawkowy 150ml/śmietana-mleko, truskawki, cukier/, kompot wieloowocowy 250ml/cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko/, pasta z ryby z warzywami 50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper/, pomidor 80, sałata 20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/,</u>
Wartości odżywcze: E: 2167,1kcal ; Białko ogółem 75,5, T: 53,6g,; W: 353,6; Błonnik 16,8g; kw. tłuszczowe nasycone 22,1g, Sód 2787,0mg	

<i>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</i>		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, ser żółty50g/mleko/, serek topiony17,5g/mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g <u>kawa z mlekiem250ml</u>, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	10
II Śniadanie	<u>jogurt nat1szt /120g/ mleko /</u>	1
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, , seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/,makaron z serem300g/pszenica, jaja, mleko/, sos truskawkowy150ml/śmietana-mleko, truskawki/, <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	13
Podwieczorek	<u>Gruszka1szt/130g/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15g/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper/, pomidor80, sałata20g <u>herbata 250ml</u>,/herbata czarna, /,</u>	6
RAZEM		32
Wartości odżywcze: E: 2451,8kcal ; Białko ogółem 101,5, T: 81,6g,; W: 332,3; Błonnik 26,0g; kw. tłuszczowe nasycone 46,3g, Sód 3603,8mg		

<i>Dieta o obniżonej wartości energetycznej</i>		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/ mleko /, , marmolada wieloowocowa60g, serek topiony17,5g/mleko/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g, <u>kawa z mlekiem250ml</u>, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, , seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/,makaron z serem250g/pszenica, jaja, mleko/, <u>sos truskawkowy100ml/śmietana-mleko, truskawki, cukier/, kompot wieloowocowy250ml/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper/, <u>pomidor80, sałata20g, herbata 250ml</u>,/herbata czarna, cukier10g/,</u>	
Wartości odżywcze: E: 1715,0kcal ; Białko ogółem 52,9, T: 42,9g,; W: 281,7; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 16,1g, Sód 2593,7mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kasza manna na mleku</u> 300ml/ pszenica, mleko /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 25g/ mleko /, <u>jabłko</u> 1 szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Serek wiejski</u> 120g/ mleko /
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, , seler , por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, <u>makaron z serem</u> 300g/ pszenica, jaja, mleko /, <u>sos truskawkowy</u> 150ml/śmietana- mleko , truskawki, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.</u> 1szt/ mleko /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe.</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 100g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka, koper/, <u>pomidor</u> 80, <u>sałata</u> 20g <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/,
Wartości odżywcze: E: 2546,3kcal ; Białko ogółem 106,5, T: 74,2g,; W: 372,5; Błonnik 17,9g; kw. tłuszczowe nasycone 40,8g, Sód 4219,9mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kasza manna na mleku</u> 300ml/ pszenica, mleko /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 17,5g/ mleko /, <u>jabłko</u> 1 szt/100g/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, seler , por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna , marchew, majeranek, , koper, olej rzepakowy/ <u>pierogi ruskie z okrasą</u> 250g/mąka pszenna , sól, pieprz, ser biały- mleko , cebula, pieprz, sól, ziemniaki/, <u>jogurt nat</u> 100ml/ mleko /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka, koper/, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/,
Wartości odżywcze: E: 2355,4kcal ; Białko ogółem 79,0, T: 64,3g,; W: 369,6; Błonnik 21,2g; kw. tłuszczowe nasycone 34,9g, Sód 2951,9mg	

**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, smarowanie, masło roślinne, kawa/, można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.*