

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.07.2026 - sobota

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żyto120g/ <u>żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>połędwica z kurczaka 45g/soja/</u> , <u>sałata 20g</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> ,/kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	Gruszka1szt/130g/
Obiad	Zupa barszcz biały400ml/majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziemniaki, ziele angielskie, kwasek cytrynowy, liść laurowy./ <u>pulpet ryżowy gotowany100g/jaja</u> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka tarta- pszenica/ , <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/ , <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , <u>surówka z kapusty czerwonej150g</u> /czerwona kapusta marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy, pieprz, jabłko/ <u>kompot250ml</u> / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ <u>żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>jajko2szt</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>jabłko1szt/100g/ herbata250ml</u> ,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2141,3kcal ; Białko ogółem 69,8, T: 79,4g,, W: 299,4; Błonnik 23,4g; kw. tłuszczowe nasycone 30,7g, Sód 5912,0mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>połędwica z kurczaka 45g/soja/</u> , <u>sałata 20g</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> ,/kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier10g/
Obiad	Zupa barszcz biały400ml/majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziemniaki, ziele angielskie, kwasek cytrynowy, liść laurowy./ <u>pulpet ryżowy gotowany100g/jaja</u> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka tarta- pszenica/ , <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/ , <u>kalafior100g</u> /kalafior, sól/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , <u>kompot250ml</u> / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>jajko2szt</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>jabłko1szt/100g/ herbata250ml</u> ,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2016,2kcal ; Białko ogółem 87,6, T: 73,7g,, W: 287,6; Błonnik 20,2g; kw. tłuszczowe nasycone 30,1g, Sód 6117,7mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, polędwica z kurczaka 45g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie	kisiel 200ml, /kisiel, cukier/
Obiad	<u>Zupa barszcz biały 400ml/majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziemniaki, ziele angielskie, kwasek cytrynowy, liść laurowy./pulpet ryżowy gotowany 100g/jaja, ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka tarta-pszenica/, ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/ , kalafior 100g/kalafior, sól/, sos jarzynowy 150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, kompot 250ml / cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	wafle ryżowe 30g/sezam/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko 2 szt, pomidor 100g, jabłko gotowane 1 szt/100g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2181,6kcal ; Białko ogółem 70,2, T: 74,8g,; W: 323,9; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 30,4g, Sód 6133,8mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło roślinne 15g/ mleko /, polędwica z kurczaka 45g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały 400ml/majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziemniaki, ziele angielskie, kwasek cytrynowy, liść laurowy./pulpet ryżowy gotowany 100g/jaja, ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka tarta-pszenica/, ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/ , kalafior 100g/kalafior, sól/, sos jarzynowy 100ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, kompot 250ml / cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło roślinne 15g/mleko/, jajko 2 szt, pomidor 100g, jabłko gotowane 1 szt/100g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2408,9kcal ; Białko ogółem 82,3, T: 62,4g,; W: 396,3; Błonnik 22,4g; kw. tłuszczowe nasycone 17,5g, Sód 6562,2mg	

<i>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</i>		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , /	7
II Śniadanie	Kisiel b/c200ml,	0,2
Obiad	<u>Zupa barszcz biały</u> 400ml/majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziemniaki, ziele angielskie, kwasek cytrynowy, liść laurowy./ <u>pulpet ryżowy gotowany</u> 100g/ <u>jaja</u> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka tarta- pszenica /, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/ , <u>kalafior</u> 100g/kalafior, sól/, <u>sos jarzynowy</u> 150ml/koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>kompot</u> 250ml / jabłka, porzeczka, truskawka/	13
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ <u>sezam</u> /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>jajko2szt</u> , <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, /	7
RAZEM		29
Wartości odżywcze: E: 2115,0kcal ; Białko ogółem 74,0, T: 74,9g,; W: 296,1; Błonnik 28,3g; kw. tłuszczowe nasycone 30,3g, Sód 6418,6mg		

<i>Dieta o obniżonej wartości energetycznej</i>		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier</u> 10g/	
Obiad	<u>Zupa barszcz biały</u> 250ml/majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler , sól, śmietana- mleko , ziemniaki, ziele angielskie, kwasek cytrynowy, liść laurowy./ <u>pulpet ryżowy gotowany</u> 80g/ <u>jaja</u> , ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka tarta- pszenica /, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/ , <u>kalafior</u> 100g/kalafior, sól/, <u>sos jarzynowy</u> 100ml/koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>kompot</u> 250ml / <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>jajko2szt</u> , <u>pomidor</u> 100g, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/	
Wartości odżywcze: E: 1587,1kcal ; Białko ogółem 59,4, T: 52,9g,; W: 226,4; Błonnik 20,5g; kw. tłuszczowe nasycone 15,3g, Sód 5072,7mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, poledwica z kurczaka 90g/soja/, sałata 20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Kefir150ml./mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziemniaki, ziele angielskie, kwasek cytrynowy, liść laurowy./pulpet ryżowy gotowany100g/jaja, ryż, mięso mielone drobiowe, majeranek, sól, pieprz czarny, , bułka tarta-pszenica/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/ , kalafior100g/kalafior, sól/, <u>sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, <u>kompot250ml</u> / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Podwieczorek	<u>Kanapka z serem żółtym1 szt/graham-żyto, pszenica, ser żółty-mleko, masło prawdziwe-mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko2szt, szynka dr.45g/soja/, pomidor100g, jabłko1 szt/100g/ herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2653,0kcal ; Białko ogółem 110,6, T: 94,4g,; W: 354,1; Błonnik 25,4g; kw. tłuszczowe nasycone 40,9g, Sód 7634,9mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko /, konserwa rybna50g/ryba i produkty pochodne/, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler, sól, śmietana-mleko, ziemniaki, ziele angielskie, kwasek cytrynowy, liść laurowy./ kotlet sojowy smażony100g/jaja, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, soja/, <u>ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/ ,surówka z kapusty czerwonej150g/czerwona kapusta marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy, pieprz, jabłko/, <u>kompot250ml</u> / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, jajko2szt, pomidor100g, jabłko1 szt/100g/, herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2177,5kcal ; Białko ogółem 106,1, T: 66,0g,; W: 301,1; Błonnik 40,6g; kw. tłuszczowe nasycone 26,4g, Sód 4357,9mg	

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