

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.07.2026 - niedziela

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 /, ser żółty30g/mleko/, pomidor80g, sałata20g, kakao250ml,/mleko, kakao, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	Wafelek1szt/ <u>pszenica/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja, , seler, , pietruszka, pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, udko pieczone 120g/udko drobiowe, , pieprz czarny, sól, papryka czerwona, słodka, olej rzepakowy/, ziemniaki200g /ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/,sos pieczarkowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, pieczarki,cebula, sól, pieprz/ fasolka szparagowa150g/fasolka szparagowa, bułka tarta-pszenica, sól, margaryna-mleko, olej rzepakowy/ napój wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, pasztet dr50g/jaja, soja/, ogórek kiszony100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2168,8kcal ; Białko ogółem 77,4; T: 86,8g,; W: 280,2; Błonnik 22,8g; kw. tłuszczowe nasycone 38,2g, Sód 7952,3mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /,, polędwica z warzywami45g/soja/ pomidor80g, sałata20g,.,kakao250ml,/mleko, kakao, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja, seler, pietruszka, , pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, udko gotowane120g, /pieprz ,udko drobiowe, sól/, sos pietruszkowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /,ziemniaki200g /ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/,marchewka gotowana200g/masło-mleko, marchew, sól, mąka pszenna, cukier/ , napój wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasztet dr50g/soja,jaja/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2000,5kcal ; Białko ogółem 61,05 T: 68,8g,; W: 282,5; Błonnik 20,1g; kw. tłuszczowe nasycone 29,6g, Sód 7081,0mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /,, polędwica z warzywami45g/soja/ pomidor80g, sałata20g, kakao250ml,/mleko, kakao, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200g /mleko, budyń, cukier/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja, seler, pietruszka, , pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, udko gotowane120g, /pieprz ,udko drobiowe, sól/, sos pietruszkowy150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /,ziemniaki200g /ziemniaki, jogurt nat.-mleko, sól/,marchewka gotowana200g/masło-mleko, marchew, sól, mąka pszenna, cukier/ , napój wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawka/</u>
Podwieczorek	soczek owocowy1szt /200ml/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasztet dr50g/soja,jaja/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2118,1kcal ; Białko ogółem 68,1, T: 75,5g,; W: 306,1; Błonnik 20,4g; kw. tłuszczowe nasycone 33,6g, Sód 7174,6mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	Bułka kajzerka1 szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /,, <u>połędwica z warzywami</u> 45g/ <u>soja</u> / <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>kakao</u> 250ml/, mleko , kakao, cukier10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400ml/ <u>makaron-pszenica, jaja, seler</u> , pietruszka, , pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, <u>udko gotowane</u> 120g. /pieprz ,udko drobiowe, sól/, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki</u> 200g /ziemniaki, jogurt nat.- mleko , sól/, <u>marchewka gotowana</u> 200g/ <u>masło-mleko</u> , marchew, sól, mąka pszenna , cukier/ , <u>napój wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka1 szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <u>soja,jaja</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml/,herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2004,8kcal ; Białko ogółem 61,3, T: 58,4g,; W: 282,3; Błonnik 20,1g; kw. tłuszczowe nasycone 17,0g, Sód 7097,5mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /,, <u>połędwica z warzywami</u> 45g/ <u>soja</u> / <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>kakao</u> 250ml/, mleko , kakao, /	8
II Śniadanie	<u>budyń b/c</u> 200g / mleko ,budyń/	0,3
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400ml/ <u>makaron-pszenica, jaja, seler</u> , pietruszka, , pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, <u>udko gotowane</u> 120g. /pieprz ,udko drobiowe, sól/, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki</u> 200g /ziemniaki, jogurt nat.- mleko , sól/, <u>fasolka szparagowa</u> 150g/ <u>fasolka szparagowa</u> , bułka tarta- pszenica , sól, margaryna- mleko , olej rzepakowy/ , <u>napój wieloowocowy</u> 250ml./, , jabłka, porzeczka, truskawka/	12
Podwieczorek	<u>kanapka z serem żółtym</u> 1szt / <u>żyto, pszenica, mleko</u> /	6
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <u>soja,jaja</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml/,herbata czarna, /	7
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2551,3kcal ; Białko ogółem 90,6, T: 97,9g,; W: 333,0; Błonnik 33,4g; kw. tłuszczowe nasycone 39,2g, Sód 8218,7mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /,, <u>połędwica z warzywami</u> 45g/ <u>soja</u> / <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>kakao</u> 250ml/, mleko , kakao, cukier10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 250ml/ <u>makaron-pszenica, jaja, seler</u> , pietruszka, , pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, <u>udko gotowane</u> 120g. /pieprz ,udko drobiowe, sól/, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki</u> 200g /ziemniaki, jogurt nat.- mleko , sól/, <u>marchewka gotowana</u> 150g/ <u>masło-mleko</u> , marchew, sól, mąka pszenna , cukier/ , <u>napój wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>pasztet dr</u> 50g/ <u>soja,jaja</u> /, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml/,herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 1696,4kcal ; Białko ogółem 57,3, T: 60,0g,; W: 240,6; Błonnik 23,0g; kw. tłuszczowe nasycone 17,1g, Sód 6590,7mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa	
Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /,, polędwica z warzywami90g/ soja / pomidor60g, jabłko 1szt/100g/ kakao250ml,/mleko, kakao, cukier10g/
II Śniadanie	budyń200g / mleko , budyń, cukier/
Obiad	Rosół z makaronem400ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka, , pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, <u>udko gotowane120g</u> , /pieprz ,udko drobiowe, sól/, <u>sos pietruszkowy150ml</u> /marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, jogurt nat.- mleko , sól/, <u>marchewka gotowana200g</u> /masło- mleko , marchew, sól, mąka pszenna , cukier/ , <u>napój wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	Jogurt nat.1szt/150g/ mleko /
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, <u>pasztet dr50g</u> / soja , jaja /, <u>ser biały50g</u> / mleko / <u>pomidor100g</u> , herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2869,3kcal ; Białko ogółem 105,1, T: 89,6g,; W: 426,4; Błonnik 23,8g; kw. tłuszczowe nasycone 39,4g, Sód 8811,4mg	

Dieta wegetariańska	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g</u> / żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g,/ mleko /, <u>ser żółty50g</u> / mleko /, pomidor80g, sałata20g, kakao250ml,/mleko, kakao, cukier10g/
Obiad	Rosół z makaronem400ml/makaron- pszenica, jaja, , seler , , pietruszka, pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, udko pieczone 120g/udko drobiowe, , pieprz czarny, sól, papryka czerwona, słodka, olej rzepakowy/, <u>filet ryby panierowany100g</u> / ryba -mintaj, bułka tarta- pszenica , olej rzepakowy, sól, pieprz, jaja /, <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, jogurt nat.- mleko , sól/, <u>sos pieczarkowy150ml</u> /mąka pszenna , śmietana- mleko , pieczarki,cebula, sól, pieprz/ <u>fasolka szparagowa150g</u> /fasolka, bułka tarta- pszenica , sól, margaryna- mleko , olej rzepakowy/ <u>napój wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pieczywo-żytnie120g</u> / żyto, pszenica /, masło rośl.15g,/ mleko / <u>pasta z sera białego50g</u> /ser biały- mleko , kefir- mleko , sól, pieprz/, <u>pomidor100g</u> , herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2208,9kcal ; Białko ogółem 76,1, T: 87,1g,; W: 291,1; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 36,0g, Sód 6754,3mg	

**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.*