

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.07.2026-poniedziałek

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/mleko, pszenica/,pasta z jaj50g/jaja, sól, pieprz, koper, majonez-gorczyca, jaja/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Soczek owocowy1szt/200ml.</u>
Obiad	<u>Zupa Brokułowa400ml/pieprz ziołowy, brokuł, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/, bigos250g/kapusta kiszona, kapusta biała, boczek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, konc.pom., kiełbasa zwyczajna-soja, cebula, olej rzepakowy, majeranek/ ziemniaki200g/jogurt Nat.-mleko, ziemniaki, sól/, / kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, parówka2szt/110g/soja/, pomidor100g, musztarda20g/gorczyca/ herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2400,9kcal ; Białko ogółem 75,6, T: 104,3g.; W: 303,0; Błonnik 24,2g; kw. tłuszczowe nasycone 40,7g, Sód 4627,8mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/,pasta z jaj50g/jaja, sól, pieprz, koper, majonez-gorczyca, jaja, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/ bitka duszona70g/schab, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt Nat,-mleko ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, parówka2szt/110g/soja/, pomidor100g, ketchup20g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2424,0kcal ; Białko ogółem 81,9, T: 102,5g.; W: 301,1; Błonnik 18,9g; kw. tłuszczowe nasycone 41,0g, Sód 5466,1mg	

Dieta łatwostrawna(ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	Bułka kajzerka1 szt/110g/ żyto, pszenica /., masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/ mleko, pszenica /,pasta z jaj50g/ jaja , sól, pieprz, koper, majonez- gorczyca, jaja , pomidor100g, kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	Jogurt owocowy1 szt/150g/ mleko /
Obiad	Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, ziemniaki, por, koper/ <u>bitka duszona70g</u> /schab, sól, pieprz/ <u>ziemniaki200g</u> /jogurt Nat,- mleko ziemniaki, sól/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /śmietana- mleko , sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Podwieczorek	Pieczyno chrupkie30g/ żyto /
Kolacja	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, parówka1 szt/55/ soja /, pomidor100g, ketchup20g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2534,1kcal ; Białko ogółem 84,6, T: 102,7g,; W: 323,4; Błonnik 18,9g; kw. tłuszczowe nasycone 41,0g, Sód 5466,1mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /., masło roślinne15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/ mleko, pszenica /,pasta z jaj50g/ jaja , sól, pieprz, koper, majonez- gorczyca, jaja , pomidor100g, kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, ziemniaki, por, koper/ <u>bitka duszona50g</u> /schab, sól, pieprz/ <u>ziemniaki200g</u> /jogurt Nat,- mleko ziemniaki, sól/, <u>sos jarzynowy100ml</u> /śmietana- mleko , sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Kolacja	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło roślinne15g/ mleko /, polędwica dr45g/ soja /, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2123,0kcal ; Białko ogółem 77,6, T: 65,8g,; W: 291,7; Błonnik 18,1g; kw. tłuszczowe nasycone 19,2g, Sód 4838,0mg	

<i>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</i>		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, kasza manna na mleku300ml/mleko, pszenica/, pasta z jaj50g/jaja, sól, pieprz, koper, majonez-gorczyca, jaja, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	10
II Śniadanie	<u>Jogurt nat.1szt/150g/mleko/</u>	1
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/ bitka duszona70g/schab, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt Nat,-mleko ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszena, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml,/ jabłka, truskawka, porzeczka/</u>	11
Podwieczorek	<u>Pieczywo chrupkie30g/żyto/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g,/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, parówka2szt/110/soja/, pomidor100g, ketchup20g herbata 250ml,/herbata czarna, /</u>	6
RAZEM		30
Wartości odżywcze: E: 2616,0kcal ; Białko ogółem 96,1, T: 109,8g,; W: 316,6; Błonnik 25,8g; kw. tłuszczowe nasycone 43,0g, Sód 5864,4mg		

<i>Dieta o obniżonej wartości energetycznej</i>		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/ mleko/, ,pasta z jaj50g/jaja, sól, pieprz, koper, majonez-gorczyca, jaja/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa brokułowa250ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/ bitka duszona50g/schab, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt Nat,-mleko ziemniaki, sól/, sos jarzynowy100ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszena, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g,/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko/, poledwica dr45g/soja/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1517,3kcal ; Białko ogółem 57,1, T: 52,6g,; W: 210,5; Błonnik 18,6g; kw. tłuszczowe nasycone 13,4g, Sód 4392,8mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa	
Śniadanie	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/ mleko, pszenica /,pasta z jaj100g/ jaja , sól, pieprz, koper, majonez- gorczyca, jaja , pomidor100g, kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	Jogurt owocowy1szt/150g/ mleko /
Obiad	Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, , brokuł, , marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, ziemniaki, por, koper/ <u>bitka duszona70g/schab, sól, pieprz/ ziemniaki200g/jogurt Nat,-mleko ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, , marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, sałata z oliwą100g/cukier, kwasek, , olej rzepakowy, sałata/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u>,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/</u>
Podwieczorek	Kanapka z szynką1szt/graham- żyto, pszenica , masło prawdziwe- mleko , szynka dr- soja /
Kolacja	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, parówka1szt/55/ soja /, polędwica dr.45g/ soja / pomidor100g, ketchup20g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2877,6kcal ; Białko ogółem 105,8, T: 103,7g,; W: 361,3; Błonnik 22,3g; kw. tłuszczowe nasycone 48,5g, Sód 6616,3mg	

Dieta wegetariańska	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/ mleko, pszenica /,pasta z jaj50g/ jaja , sól, pieprz, koper, majonez- gorczyca, jaja , pomidor100g, kawa z mlekiem250ml /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa brokułowa400ml/pieprz ziołowy, brokuł, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, ziemniaki, por, koper/, <u>kotlet ziemniaczany smażony200g</u> /mąka pszenna , cebula, bułka tarta- pszenica , olej rzepakowy, sól, pieprz, jajko /, sałata z oliwą100g, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, truskawka, porzeczka/
Kolacja	Pieczywo mieszane120g/ żyto, pszenica / masło prawdziwe 15g/ mleko /, paprykarz50g/ ryba i produkty pochodne /pomidor100g, jabłko1szt/100g/, herbata 250ml,/herbata, cukier5g/
Wartości odżywcze: E: 2106,2kcal ; Białko ogółem 58,7, T: 79,4g,; W: 295,9; Błonnik 19,8g; kw. tłuszczowe nasycone 29,1g, Sód 3329,8mg	

****substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione***

**** dokładny skład gotowych produktów nie sporządzanych u nas na kuchni (m.in., wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa, masła, smarowania,kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym Oddziale.***