

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.07.2026- wtorek

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g,/ mleko/ płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja, mleko / , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	banan1szt/200g/
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml/por, pieprz czarny, koper, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, pieprz ziołowy, ziemniaki, olej rzepakowy, sól, śmietana-mleko, kalafior/, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, buraczki na ciepło200g/ sól, buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, mielonka tyrolska 45g/soja/, ,pomidor100, herbata 250ml, / herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2326,6kcal ; Białko ogółem 82,8, T: 91,1g,; W: 333,2; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 38,0g, Sód 5746,6mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g,/ mleko/ płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja, mleko / , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml/por, pieprz czarny, koper, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, pieprz ziołowy, ziemniaki, olej rzepakowy, sól, śmietana-mleko, kalafior/, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, buraczki na ciepło200g/ sól, buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzertka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15g/mleko /, mielonka tyrolska 45g/soja, / , pomidor100g herbata 250ml, / herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2265,4kcal ; Białko ogółem 79,8, T: 91,0g,; W: 326,2; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 37,8g, Sód 5566,2mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g,/ mleko/ płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja, mleko / , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	Budyń200g/mleko, budyń, cukier/
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml/por, pieprz czarny, koper, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, pieprz ziołowy, ziemniaki, olej rzepakowy, sól, śmietana-mleko, kalafior/, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, buraczki na ciepło200g/ sól, buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Ciasteczka kruche30g/pszenica, jaja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzertka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15g/mleko / , mielonka tyrolska45g/soja/, , pomidor100g, herbata 250ml, / herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2508,7kcal ; Białko ogółem 88,8, T: 101,0g.; W: 360,4; Błonnik 22,4g; kw. tłuszczowe nasycone 43,4g, Sód 5657,1mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1szt/55g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g,/ mleko/ płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja, mleko / , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml/por, pieprz czarny, koper, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, pieprz ziołowy, ziemniaki, olej rzepakowy, sól, śmietana-mleko, kalafior/, gulasz duszony150g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, buraczki na ciepło150g/ sól, buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzertka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko / , szynka dr. 45g/soja/, , pomidor100g, herbata 250ml, / herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2120,0kcal ; Białko ogółem 75,3, T: 65,1g.; W: 319,9; Błonnik 21,8g; kw. tłuszczowe nasycone 20,3g, Sód 5046,2mg	

<i>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</i>		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe</u> 15g./ mleko / <u>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja, mleko / , <u>ser biały z koperkiem</u> 50g/ <u>ser biały</u> - mleko , kefir- mleko , sól, pieprz, koper/, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko /	11
II Śniadanie	Budyń b/c200ml /budyń, mleko /	0,3
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 400ml/por, pieprz czarny, koper, seler , pietruszka, marchew, mąka pszenna , <u>pieprz ziołowy, ziemniaki, olej rzepakowy, sól, śmietana</u> - mleko , kalafior/, <u>gulasz duszony</u> 220g/ <u>ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , <u>cebula, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka</u> <u>czerwona słodka</u> /, <u>kasza jęczmienna</u> 200g/ <u>kasza jęczmienna, sól</u> /, <u>buraczki na ciepło</u> 200g/ sól, buraki, mąka pszenna , pieprz czarny, śmietana- mleko , <u>kwasek</u> /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/	13
Podwieczorek	<u>Ciasteczka b/c</u> 30g/ pszenica, jaja /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> .15g/ mleko /, <u>mielonka tyrolska</u> 45g/ soja, jaja / , <u>pomidor</u> 100g <u>herbata</u> 250ml, / herbata czarna, /	7
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2384,8kcal ; Białko ogółem 86,9, T: 95,7g,; W: 331,0; Błonnik 33,0g; kw. tłuszczowe nasycone 38,3g, Sód 5851,8mg		

<i>Dieta o obniżonej wartości energetycznej</i>		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne</u> 15g./ mleko /, <u>ser biały z koperkiem</u> 50g/ <u>ser biały</u> - mleko , kefir- mleko , sól, pieprz, koper/, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/	
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 250ml/por, pieprz czarny, koper, seler , pietruszka, marchew, mąka pszenna , <u>pieprz ziołowy, ziemniaki, olej rzepakowy, sól, śmietana</u> - mleko , kalafior/, <u>gulasz duszony</u> 150g/ <u>ziele angielskie, seler</u> , <u>pieprz czarny, liść laurowy, śmietana</u> - mleko , <u>cebula, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka</u> <u>czerwona słodka</u> /, <u>kasza jęczmienna</u> 200g/ <u>kasza jęczmienna, sól</u> /, <u>buraczki na ciepło</u> 100g/ sól, buraki, <u>mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana</u> - mleko , <u>kwasek</u> /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>mielonka tyrolska dr.</u> 45g/ soja /, <u>pomidor</u> 100g <u>herbata</u> 250ml, / herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 1531,1kcal ; Białko ogółem 57,9, T: 60,3g,; W: 223,0; Błonnik 19,7g; kw. tłuszczowe nasycone 18,1g, Sód 3789,0mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g,/ mleko/ płatki kukurydżiane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja, mleko / , ser biały z koperkiem100g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200g/mleko, budyń, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml/por, pieprz czarny, koper, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, pieprz ziołowy, ziemniaki, olej rzepakowy, sól, śmietana-mleko, kalafior/, gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, buraczki na ciepło200g/ sól, buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzertka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15g/mleko / , mielonka tyrolska90g, pomidor100g herbata 250ml,/ herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2520,8kcal ; Białko ogółem 110,6, T: 104,7g,; W: 343,2; Błonnik 22,3g; kw. tłuszczowe nasycone 46,8, Sód 6072,9mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g,/ mleko/ płatki kukurydżiane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja, mleko / , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, sól, pieprz, koper/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml/por, pieprz czarny, koper, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, pieprz ziołowy, ziemniaki, olej rzepakowy, sól, śmietana-mleko, kalafior/, jajko sadzone smażone2szt/jaja, sól, pieprz, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/,buraczki na ciepło200g/ sól, buraki, mąka pszenna, cukier, pieprz czarny, śmietana-mleko, kwasek/ kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło roślinne.15g/ mleko/, kabanoski roślinne50g/soja/ , pomidor100g herbata 250ml, / herbata czarna, cukier5g/,</u>
Wartości odżywcze: E: 2031,9kcal ; Białko ogółem 67,5, T: 55,1g,; W: 309,4; Błonnik 23,0g; kw. tłuszczowe nasycone 24,6g, Sód 4608,4mg	

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