

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.07.2026- środa

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>połędwica dr.45g/soja/, pomidor60g, ogórek gruntowy40g</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> ,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	<u>gruszka1szt</u> /ok 130g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml,/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas</u> ek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/, <u>ryż z musem jabłkowym300g</u> /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i <u>śmietaną100ml/mleko/ ,kompot wieloowocowy250ml,/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, jajko2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 224,9kcal ; Białko ogółem 70,9, T: 70,8g,; W: 331,6; Błonnik 18,9g; kw. tłuszczowe nasycone 37,3g, Sód 2962,3mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>połędwica dr. 45g/soja/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml</u> ,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml,/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas</u> ek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/ <u>ryż z musem jabłkowym300g</u> /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i <u>śmietaną100ml/mleko/ kompot wieloowocowy250ml,/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, jajko2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2165,7kcal ; Białko ogółem 68,1, T: 70,7g,; W: 325,2; Błonnik 16,3g; kw. tłuszczowe nasycone 37,2g, Sód 2782,3mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>połędwica dr.45g/soja/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml</u> ,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
II Śniadanie	<u>Soczek owocowy200 ml</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony400ml,/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwas</u> ek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/ <u>ryż z musem jabłkowym300g</u> /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i <u>śmietaną100ml/mleko/ kompot wieloowocowy250ml,/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, jajko2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2211,7kcal ; Białko ogółem 68,1, T: 70,7g,; W: 336,2; Błonnik 16,5g; kw. tłuszczowe nasycone 37,2g, Sód 2785,3mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>kasza kukurydziana na mleku</u> 300ml , <u>połędwica dr.</u> 45g/ soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml,/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/ <u>ryż z musem jabłkowym</u> 300g /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i <u>śmietaną</u> 100ml/ mleko / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>jajko</u> 2szt, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/

Wartości odżywcze: E: 2072,6kcal ; Białko ogółem 67,9, T: 60,4g,; W: 325,0; Błonnik 16,3g;
kw. tłuszczowe nasycone 24,6g, Sód 2798,8mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kasza kukurydziana na mleku</u> 300ml , <u>połędwica dr.</u> 45g/ soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	11
II Śniadanie	<u>Kefir</u> 150ml/ mleko /	0,7
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 400ml,/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/ <u>ryż z musem jabłkowym</u> 300g /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i <u>śmietaną</u> 100ml/ mleko / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/ jabłka, porzeczka, truskawka/	14
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ sezam /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>jajko</u> 2szt, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, /	6
RAZEM		34

Wartości odżywcze: E: 2331,6kcal ; Białko ogółem 79,4, T: 74,9g,; W: 338,3; Błonnik 24,4g;
kw. tłuszczowe nasycone 39,1g, Sód 3124,2mg

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, , <u>połędwica dr.</u> 45g/ soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony</u> 250ml,/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowa, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/ <u>ryż z musem jabłkowym</u> 250g /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i <u>śmietaną</u> 100ml/ mleko / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>jajko</u> 2szt, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/

Wartości odżywcze: E: 1516,3kcal ; Białko ogółem 51,7, T: 49,6g,; W: 220,5; Błonnik 16,7g;
kw. tłuszczowe nasycone 19,7g, Sód 1776,7mg

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, kasza kukurydziana na mleku 300ml , ser żółty 50g/mleko/, polędwica dr. 45g/soja/ pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie	<u>Serek wiejski 120g/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony 400ml,/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie/ ryż z musem jabłkowym 300g /ryż, mus jabłkowy, cynamon/ i śmietana 100ml/mleko/ kompot wieloowocowy 250ml,/ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Podwieczorek	<u>Jogurt owocowy 1 szt/150ml/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, jajko 2 szt, szynka z drobiu 30g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2510,1kcal ; Białko ogółem 103,8, T: 90,3g,; W: 330,4; Błonnik 16,3g; kw. tłuszczowe nasycone 50,3g, Sód 3918,6mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, kasza kukurydziana na mleku 300ml , hummus 50g/sezam/ pomidor 60g, ogórek gruntowy 40g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 5g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony 400ml,/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziółowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie/, naleśniki smażone 2 szt/mąka pszenna, mleko, jajka, ser biały-mleko, dżem wieloowocowy, cukier waniliowy, olej rzepakowy/, sos truskawkowy 150ml/śmietana-mleko, cukier, truskawki/, kompot wieloowocowy 250ml,/ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, jajko 2 szt, sałata 20g, pomidor 80g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2623,4kcal ; Białko ogółem 96,5, T: 105,3g,; W: 364,8; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 36,8g, Sód 3389,4mg	

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