

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.07.2026 – czwartek

Dla szpitala psychiatrycznego: masło roślinne20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g

Dieta ogólna	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml /owies, mleko/, pasta z ciecierzycy 50g/ciecierzycy, marchew, seler, olej rzepakowy, koper, sól, pieprz/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/
Obiad	Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/,kotlet mielony smażony100g/mięso mielone wieprzowe, sol, pieprz, jaja, bułka-pszenica, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól jogurt nat.-mleko/, mizeria150g/ogórek gruntowy, śmietana-mleko, cukier, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, truskawki, jabłka, porzeczka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/ mleko /, parówka 2szt/110g//soja/, pomidor100g, ketchup20g, herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2654,1kcal ; Białko ogółem 78,8, T: 113,3g.; W: 332,7; Błonnik 25,4g; kw. tłuszczowe nasycone 44,4g, Sód 5772,5mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml /owies, mleko/, pasta z ciecierzycy 50g/ciecierzycy, marchew, seler, olej rzepakowy, koper, sól, pieprz/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
Obiad	Zupa krupnik400ml/kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana-mleko,, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ pulpet got.100g/mięso drobiowe, jaja, sól, pieprz, bułka-pszenica/, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko,, sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, ziemniaki200g /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, cukier, jabłko/, kompot wieloowocowy250ml,/cukier 2g, truskawki, jabłka, porzeczka/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/ mleko /, parówka 2szt/110g//soja/, pomidor100g, ketchup20g herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2808,3kcal ; Białko ogółem 85,0, T: 105,3g.; W: 401,3; Błonnik 28,8g; kw. tłuszczowe nasycone 42,5g, Sód 5751,9mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml / owies, mleko /, <u>pasta z ciecierzycy</u> 50g/ciecierzycza, marchew, seler , olej rzepakowy, koper, sól, pieprz/, <u>pomidor</u> 100g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, _ /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>chrupki kukurydzyne</u> 20g
Obiad	<u>Zupa krupnik</u> 400ml./ kasza jęczmienna , pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko ., ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ <u>pulpet got.</u> 100g/mięso drobiowe, jaja , sól, pieprz, bułka- pszenica /, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/śmietana- mleko ., sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy,/, <u>ziemniaki</u> 200g /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, /, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/marchew, cukier, jabłko,/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier 2g, truskawki, jabłka, porzeczka/
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy</u> 150ml
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g./ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ mleko /, <u>parówka</u> 2szt/110g// soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>ketchup</u> 20g <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2912,8kcal ; Białko ogółem 87,7, T: 106,2g,; W: 422,5; Błonnik 31,2g; kw. tłuszczowe nasycone 42,7g, Sód 5848,7mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml / owies, mleko /, <u>pasta z ciecierzycy</u> 50g/ciecierzycza, marchew, seler , olej rzepakowy, koper, sól, pieprz/, <u>pomidor</u> 100g,kawa z mlekiem250ml, _ /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa krupnik</u> 400ml./ kasza jęczmienna , pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko ., ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ <u>pulpet got.</u> 80g/mięso drobiowe, jaja , sól, pieprz, bułka- pszenica /, <u>sos pietruszkowy</u> 100ml/śmietana- mleko ., sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy,/, <u>ziemniaki</u> 200g /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, /, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/marchew, cukier, jabłko,/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier 2g, truskawki, jabłka, porzeczka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g./ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15G/ mleko /, <u>parówka</u> 1szt/55g// soja /, <u>serek kanpkowy</u> 50g/ mleko / <u>pomidor</u> 100g, <u>ketchup</u> 20g <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2526,7kcal ; Białko ogółem 82,8, T: 77,2g,; W: 395,2; Błonnik 28,5g; kw. tłuszczowe nasycone 25,0g, Sód 6241,1mg	

<i>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</i>		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/.</u> , masło prawdziwe15g/ mleko/ , <u>płatki owsiane na mleku300ml /owies, mleko/</u> , <u>pasta z ciecierzycy 50g/ciecierzycy</u> , marchew, seler , olej rzepakowy, koper, sól, pieprz/, <u>pomidor100g, kawa z</u> <u>mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko/</u>	11
II Śniadanie	Chrupki kukurydziane20g	2
Obiad	<u>Zupa krupnik400ml,/kasza jęczmienna</u> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko ., ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ <u>pulpet got.100g/mięso drobiowe, jaja, sól, pieprz</u> , bułka- pszenica/ , <u>sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko., sól, pietruszka, marchew</u> , pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy,/, <u>ziemniaki200g /ziemniaki, sól, jogurt</u> nat.- mleko/ , <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew, cukier, jabłko/</u> , <u>kompot</u> <u>wielooowocowy250ml,/cukier 2g, truskawki, jabłka, porzeczka/</u>	14
Podwieczorek	<u>sok pomidorowy150ml.,</u>	0,2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g,/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe 15G/ mleko /, <u>parówka 2szt/110g//soja/</u> , <u>pomidor100g, ketchup20g herbata250ml,/herbata czarna,/</u>	7
RAZEM		34
Wartości odżywcze: E: 2613,7kcal ; Białko ogółem 83,4, T: 104,8g,; W: 346,9; Błonnik 36,4g; kw. tłuszczowe nasycone 42,3g, Sód 5754,6mg		

<i>Dieta o obniżonej wartości energetycznej</i>		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/.</u> , masło roślinne15g/ mleko/ , /, <u>pasta z</u> <u>ciecierzycy 50g/ciecierzycy</u> , marchew, seler , olej rzepakowy, koper, sól, pieprz/, <u>pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa krupnik250ml,/kasza jęczmienna</u> , pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler , mąka pszenna , olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziołowy, śmietana- mleko ., ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ <u>pulpet got.80g/mięso drobiowe, jaja, sól, pieprz</u> , bułka- pszenica/ , <u>sos</u> <u>pietruszkowy100ml/śmietana-mleko., sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna,</u> olej rzepakowy,/, <u>ziemniaki120g /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>marchewka z</u></u> <u>jabłkiem150g/marchew, cukier, jabłko/</u> , <u>kompot wielooowocowy250ml,/cukier 2g, truskawki,</u> <u>jabłka, porzeczka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g,/żyto, pszenica/</u> , masło roślinne15G/ mleko /, <u>parówka</u> <u>1szt/55g//soja/</u> , <u>pomidor100g, ketchup20g herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1677,8kcal ; Białko ogółem 50,5, T: 58,5g,; W: 247,5; Błonnik 26,0g; kw. tłuszczowe nasycone 18,3g, Sód 5046,9mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, płatki owsiane na mleku 300ml /owies, mleko/, pasta z ciecierzycy 100g/ciecierzycy, marchew, seler, olej rzepakowy, koper, sól, pieprz/, pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie	<u>Jogurt nat 1 szt/150g/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa krupnik 400ml/kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziółowy, śmietana-mleko,, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/ pulpet got. 100g/mięso drobiowe, jaja, sól, pieprz, bułka-pszenica/, sos pietruszkowy 150ml/śmietana-mleko,, sól, pietruszka, marchew, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy/, ziemniaki 200g /ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, marchewka z jabłkiem 150g/marchew, cukier, jabłko/, kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, truskawki, jabłka, porzeczka/</u>
Podwieczorek	<u>Ciasteczka owsiane 30g/owies, pszenica, jęczmień, żyto/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/ mleko /, parówka 2 szt/110g/soja/, pasta z brokuła i jajka 50g/brokul, sól, pieprz,jajko/ pomidor 100g, ketchup 20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3139,8kcal ; Białko ogółem 101,8, T: 111,5g,; W: 441,8; Błonnik 36,4g; kw. tłuszczowe nasycone 45,9g, Sód 6689,1mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, płatki owsiane na mleku 300ml /owies, mleko/, pasta z ciecierzycy 50g/ciecierzycy, marchew, seler, olej rzepakowy, koper, sól, pieprz/, pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa krupnik 400ml/kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, pieprz czarny, seler, mąka pszenna, olej rzepakowy, por, sól, pieprz ziółowy, śmietana-mleko,, ziele angielskie, ziemniaki, majeranek/,placki ziemniaczane smażone 200g/ziemniaki, jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz/, śmietana 100ml/mleko/ kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, truskawki, jabłka, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, ser żółty 50g./mleko/, pomidor 100g, jabłko 1 szt/100g/ herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2456,6kcal ; Białko ogółem 68,7, T: 99,3g,; W: 332,9; Błonnik 25,4g; kw. tłuszczowe nasycone 46,1g, Sód 3702,9mg	

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