

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.07.2026- piątek

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko /, zacierka na mleku300ml/jaja, mąka pszenna, cukier, sól, mleko/, dżem wieloowocowy60g, serek topiony1szt/17,5g/ jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	Soczek owocowy1szt/200ml/
Obiad	Zupa ziemniaczanka400ml/seler, pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, koper, ziemniaki, /, kotlet rybny pieczony100g/mąka pszenna, ryba- mintaj, bułka tarta-pszenica, pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z kapusty kiszonej150g/kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, pieprz, cukier/, napój wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, ser biały z pietruszką50g./ser biały-mleko, kefir,-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2244,1kcal ; Białko ogółem 70,2, T: 62,4g,; W: 357,5; Błonnik 23,1g; kw. tłuszczowe nasycone 30,4g, Sód 5724,8mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko /, zacierka na mleku300ml/jaja, mąka pszenna, cukier, sól, mleko/, dżem wieloowocowy60g, serek topiony1szt/17,5g/, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
Obiad	Zupa ziemniaczanka400ml/seler, pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna, marchew, koper, ziemniaki, /, kotlet rybny pieczony100g/mąka pszenna, ryba- mintaj, bułka tarta-pszenica, pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/,sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, pietruszka, sól, seler, pieprz/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sałata z oliwą100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ napój wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, ser biały z pietruszką50g./ser biały-mleko, kefir,-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2496,7kcal ; Białko ogółem 79,1, T: 82,4g,; W: 354,4; Błonnik 16,9g; kw. tłuszczowe nasycone 45,5g, Sód 5783,4mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>zacierka na mleku 300ml/jaja</u> , mąka pszenna , cukier, sól, mleko /, <u>dżem wieloowocowy 60g</u> , serek topiony 1 szt/17,5g/, <u>jabłko gotowane 1 szt/100g</u> / <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	kisiel 200g
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml/seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, koper, ziemniaki, /, <u>kotlet rybny pieczony 100g</u> /mąka pszenna, ryba- mintaj, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>sos koperkowy 150ml</u> /śmietana- mleko , mąka pszenna , pietruszka, sól, seler , pieprz/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata z oliwą 100g</u> /sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>napój wieloowocowy 250ml</u> /, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	wafle ryżowe 30g / sezam /
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką 50g</u> ./ser biały- mleko , kefir,- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor 80g, sałata 20g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2662,1kcal ; Białko ogółem 81,7, T: 83,5g,; W: 390,8; Błonnik 18,1g; kw. tłuszczowe nasycone 45,7g, Sód 5799,5mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>zacierka na mleku 300ml/jaja</u> , mąka pszenna , cukier, sól, mleko /, <u>dżem wieloowocowy 60g</u> , serek topiony 1 szt/17,5g/, <u>jabłko gotowane 1 szt/100g</u> / <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml/seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, koper, ziemniaki, /, <u>kotlet rybny pieczony 100g</u> /mąka pszenna, ryba- mintaj, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>sos koperkowy 150ml</u> /śmietana- mleko , mąka pszenna , pietruszka, sól, seler , pieprz/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata z oliwą 100g</u> /sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>napój wieloowocowy 250ml</u> /, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką 50g</u> ./ser biały- mleko , kefir,- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor 80g, sałata 20g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2129,2kcal ; Białko ogółem 67,0, T: 64,0g,; W: 315,4; Błonnik 16,2g; kw. tłuszczowe nasycone 28,3g, Sód 4907,5mg	

<i>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</i>		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /., <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ <u>jaja</u> , mąka pszenna , cukier, sól, <u>mleko</u> /, <u>ser żółty</u> 50g/ <u>mleko</u> / serek topiony1szt/17,5g/, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	12
II Śniadanie	kisiel b/c200g	0,2
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/ <u>seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, koper, ziemniaki, /, <u>kotlet rybny pieczony</u> 100g/mąka pszenna , ryba - mintaj, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>sos koperkowy</u> 150ml/śmietana- mleko , mąka pszenna , pietruszka, sól, seler , pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>napój wieloowocowy</u> 250ml,/ jabłka, porzeczka, truskawka/	13
Podwieczorek	wafle ryżowe30g/ <u>sezam</u> /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką</u> 50g./ser biały- mleko , kefir,- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, /	6
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2686,1kcal ; Białko ogółem 99,0, T: 97,3g,; W: 340,9; Błonnik 24,6g; kw. tłuszczowe nasycone 55,2g, Sód 6516,8mg		

<i>Dieta o obniżonej wartości energetycznej</i>		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> /., <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, , <u>dżem wieloowocowy</u> 60g, serek topiony1szt/17,5g/, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/	
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 250ml/ <u>seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, koper, ziemniaki, /, <u>kotlet rybny pieczony</u> 80g/mąka pszenna , ryba - mintaj, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>sos koperkowy</u> 100ml/śmietana- mleko , mąka pszenna , pietruszka, sól, seler , pieprz/, <u>ziemniaki</u> 120g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <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/ <u>mleko</u> /, <u>ser biały z pietruszką</u> 50g./ser biały- mleko , kefir,- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 1581,8kcal ; Białko ogółem 46,5, T: 47,0g,; W: 243,7; Błonnik 16,7g; kw. tłuszczowe nasycone 19,1g, Sód 3721,7mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ jaja , mąka pszenna , cukier, sól, mleko /, <u>dżem wieloowocowy</u> 60g, serek topiony2szt/17,5g/, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Kefir</u> 150ml/ mleko /
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/ seler , pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, koper, ziemniaki, /, <u>kotlet rybny pieczony</u> 100g/mąka pszenna , ryba - mintaj, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>sos koperkowy</u> 150ml/śmietana- mleko , mąka pszenna , pietruszka, sól, seler , pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>napój wieloowocowy</u> 250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	wafle ryżowe30g / sezam /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>ser biały z pietruszką</u> 100g,/ser biały- mleko , kefir,- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3052,3kcal ; Białko ogółem 109,3, T: 96,8g,; W: 395,2; Błonnik 18,1g; kw. tłuszczowe nasycone 65,1g, Sód 6648,2mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ jaja , mąka pszenna , cukier, sól, mleko /, <u>dżem wieloowocowy</u> 60g, serek topiony1szt/17,5g/ <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka</u> 400ml/ seler , pietruszka, olej rzepakowy, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, koper, ziemniaki, / <u>kotlet rybny pieczony</u> 100g/mąka pszenna , ryba - mintaj, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki</u> 200g/jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, <u>surówka z kapusty kiszonej</u> 150g/kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, pieprz, cukier/, <u>napój wieloowocowy</u> 250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>ser biały z pietruszką</u> 50g,/ser biały- mleko , kefir,- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2244,1kcal ; Białko ogółem 70,2, T: 62,4g,; W: 357,5; Błonnik 23,1g; kw. tłuszczowe nasycone 30,4g, Sód 5724,5mg	

****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.***