

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.07.2026- sobota

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, pieczeń rzymska50g/soja, majeranek, gorczyca/, ogórek gruntowy80g, sałata20g. kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, , pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, ziele angielskie, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko/, kaszanka150g/kaszanka-kasza jęczmienna, olej rzepakowy, cebula/, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z ogórka kiszzonego150g,/ogórek kiszony, cebula, pieprz czarny, cukier, olej rzepakowy, marchew/ kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, pasta z brokuła i jajka50g/brokuł, jaja, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/, pomidor100g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2125,5kcal ; Białko ogółem 57,2, T: 79,1g,; W: 281,0; Błonnik 19,4g; kw. tłuszczowe nasycone 31,0g, Sód 5223,6mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, poledwica z warzywami45g /soja/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, i, śmietana-mleko/, zraz z warzywami gotowany100g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy150ml,/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, kalafior100g/kalafior, sól/,kompot wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, pasta z brokuła i jajka50g/brokuł, jaja, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/, pasta z brokuła i jajka50g/brokuł, jaja, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/, pomidor100g pomidor100g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2004,5kcal ; Białko ogółem 60,0, T: 65,6g,; W: 258,1; Błonnik 18,6g; kw. tłuszczowe nasycone 27,3g, Sód 5786,3mg	

Dieta łatwostrawna(ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	Bułka kajzerka 1szt/55g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>połędwica z warzywami45g /soja/</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>sałata20g</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> , <u>/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200g</u> <u>/budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki</u> , olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, i, śmietana- mleko /, <u>zraz z warzywami gotowany100g/zupa jarzynowa-seler</u> , olej rzepakowy, jaja , mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos śmietanowy150ml/</u> ,/koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>kalafior100g/kalafior</u> , sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> /, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>jogurt owocowy1szt /180g/</u> <u>/ mleko /</u>
Kolacja	Bułka kajzerka 1szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>pasta z brokuła i jajka50g/brokul</u> , jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, <u>szynka z drobiu30g/soja/</u> <u>pomidor100g herbata 250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2112,2kcal ; Białko ogółem 70,2, T: 72,3g,; W: 270,7; Błonnik 20,8g; kw. tłuszczowe nasycone 31,2g, Sód 5876,9mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	Bułka kajzerka 1szt/55g/ żyto, pszenica /., <u>masło roślinne15g/ mleko /</u> , <u>połędwica z warzywami45g /soja/</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>sałata20g</u> <u>kawa z mlekiem250ml</u> , <u>/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki</u> , olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, i, śmietana- mleko /, <u>zraz z warzywami gotowany100g/zupa jarzynowa-seler</u> , olej rzepakowy, jaja , mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos śmietanowy100ml/</u> ,/koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>kalafior100g/kalafior</u> , sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> /, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka 1szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15g/ mleko/</u> , <u>pasta z brokuła i jajka50g/brokul</u> , jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, <u>szynka z drobiu30g/soja/</u> <u>pomidor100g herbata 250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2151,7kcal ; Białko ogółem 70,9, T: 55,6g,; W: 257,9; Błonnik 18,6g; kw. tłuszczowe nasycone 14,7g, Sód 5802,8mg	

<i>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</i>		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, polędwica z warzywami45g /soja/, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	7
II Śniadanie	<u>Budyń b/c200g/mleko/</u>	0,3
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszena, marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, i, śmietana-mleko/, zraz z warzywami gotowany100g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy150ml,/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszena/, kalafior100g/kalafior, sól/,kompot wieloowocowy250ml,/ jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	10
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.1szt/150g/mleko/</u>	1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/,pasta z brokuła i jajka50g/brokul, jaja, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/ szynka z drobiu30g/soja/pomidor100g herbata 250ml,/herbata czarna/</u>	6
RAZEM		24
Wartości odżywcze: E: 2128,1kcal ; Białko ogółem 80,5, T: 69,7g,; W: 254,6; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 29,6g, Sód 6185,2mg		

<i>Dieta o obniżonej wartości energetycznej</i>		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/ mleko /, polędwica z warzywami45g /soja/, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa jarzynowa250ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszena, marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, i, śmietana-mleko/, zraz z warzywami gotowany80g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/, ziemniaki120g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos śmietanowy100ml,/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszena/, kalafior100g/kalafior, sól/,kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko/,pasta z brokuła i jajka50g/brokul, jaja, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/ pomidor100g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1595,8kcal ; Białko ogółem 51,4, T: 55,3g,; W: 227,1; Błonnik 20,8g; kw. tłuszczowe nasycone 16,5g, Sód 4795,2mg		

<i>Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/ bogatobiałkowa</i>	
Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>polędwica z warzywami</u> 90g / soja /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>budyń</u> 200g /budyń, mleko , cukier/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, i, śmietana- mleko /, <u>zraz z warzywami gotowany</u> 100g/zupa jarzynowa- seler , olej rzepakowy, jaja , mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos śmietanowy</u> 150ml,/koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>kalafior</u> 100g/ <u>kalafior</u> , sól/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	jogurt owocowy1szt /180g/ / mleko /
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko ./, <u>pasta z brokuła i jajka</u> 50g/brokul, jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko ./, <u>pasta z brokuła i jajka</u> 100g/brokul, jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko ./, <u>szynka z drobiu</u> 45g/ soja ./, <u>pomidor</u> 100g <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2612,5kcal ; Białko ogółem 105,2, T: 82,7g,; W: 390,0; Błonnik 22,8g; kw. tłuszczowe nasycone 34,7g, Sód 7132,8mg	

<i>Dieta wegetariańska</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasztet sojowy</u> 50g/ soja /, <u>ogórek gruntowy</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, ziele angielskie, , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, i, śmietana- mleko /, <u>kotlet z soczewicy smażony</u> 100g/ <u>soczewica</u> , <u>cebula</u> , <u>marchew</u> , <u>czosnek</u> , <u>jaja</u> , <u>bułka tarta-pszenica</u> , olej rzepakowy, sól, pieprz/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos śmietanowy</u> 150ml,/koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>kalafior</u> 100g <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ mleko ./, <u>pasta z brokuła i jajka</u> 50g/brokul, jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko ./, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2003,7kcal ; Białko ogółem 57,1, T: 70,3g,; W: 292,3; Błonnik 26,9g; kw. tłuszczowe nasycone 26,0g, Sód 4680,1mg	

****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.***