

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.07.2026 - niedziela

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 /, ser żółty50g/mleko/, ,pomidor80g, sałata20g, kakao250ml, /kakao, mleko, cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	Gruszka 1szt/130g/
Obiad	Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica, jaja, seler, , pietruszka, , pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, kotlet schabowy smażony100g/jajko, bułka tarta-pszenica,mąka pszenna, schab, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki200g/jogurt Nat-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z kapusty białej150g/kapusta biała, olej rzepakowy, sól, pieprz, ocet, marchew, cebula,/, kompot wieloowocowy250ml,/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, parówka2szt/110g//soja/, ,pomidor100g, ketchup20g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2402,7kcal ; Białko ogółem 82,8, T: 109,3g,; W: 282,1; Błonnik 20,8g; kw. tłuszczowe nasycone 43,8g, Sód 5163,4mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /,połędwica dr45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, kakao250ml,/kakao, mleko, cukier10g/
Obiad	Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja, seler, , pietruszka, pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, bitka gotowana 70g/ schab, pieprz czarny, sól/ w sosie kopekowym150ml/śmietana-mleko,, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew, /, ziemniaki200g/jogurt Nat-mleko,, ziemniaki, sól/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/, kompot250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15G/mleko/, parówka2szt/110g//soja/, ,pomidor100g, ketchup20g herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2109,9kcal ; Białko ogółem 73,8, T: 83,5g,; W: 263,4; Błonnik 14,4g; kw. tłuszczowe nasycone 34,1g, Sód 5202,3mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /,połędwica dr45g/soja/, pomidor80g, sałata20g, kakao250ml,/kakao, mleko, cukier10g/
II Śniadanie	Soczek owocowy200ml
Obiad	Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja, seler, , pietruszka, pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, bitka gotowana 70g/ schab, pieprz czarny, sól/ w sosie kopekowym150ml/śmietana-mleko,, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew, /, ziemniaki200g/jogurt Nat-mleko,, ziemniaki, sól/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	ciasteczka kruche30g /pszenica, jaja/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15G/mleko/, parówka2szt/110g//soja/, ,pomidor100g, ketchup20g herbata250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2200,9kcal ; Białko ogółem 75,8, T: 87,4g,; W: 296,0; Błonnik 14,8g; kw. tłuszczowe nasycone 35,7g, Sód 5205,6mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko /, polędwica dr 45g/soja/, pomidor 80g, sałata 20g, kakao 250ml, /kakao, mleko, cukier 10g/
Obiad	Rosół z makaronem 400ml/makaron-pszenica, jaja, seler, , pietruszka, pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, bitka gotowana 70g/ schab, pieprz czarny, sól/ w sosie kopekowym 100ml/śmietana-mleko,, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew, /, ziemniaki 200g/jogurt Nat-mleko,, ziemniaki, sól/, sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot 250ml,/ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15G/mleko/, parówka 2 szt/110g//soja/, pomidor 100g, ketchup 20g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2120,3kcal ; Białko ogółem 72,6, T: 65,2g,; W: 259,1; Błonnik 14,1g; kw. tłuszczowe nasycone 19,5g, Sód 4896,7mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko /, polędwica dr 45g/soja/, pomidor 80g, sałata 20g, kakao 250ml, /kakao, mleko, /	8
II Śniadanie	Kefir 150ml/mleko/	0,7
Obiad	Rosół z makaronem 400ml/makaron-pszenica, jaja, seler, , pietruszka, pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, bitka gotowana 70g/ schab, pieprz czarny, sól/ w sosie kopekowym 150ml/śmietana-mleko,, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew, /, ziemniaki 200g/jogurt Nat-mleko,, ziemniaki, sól/, sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot 250ml,/ jabłka, porzeczka, truskawki/	11
Podwieczorek	Ciasteczka b/c 30g/pszenica,jaja/	2
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe. 15G/mleko/, parówka 2 szt/110g//soja/, pomidor 100g, ketchup 20g herbata 250ml,/herbata czarna,/	7
RAZEM		29
Wartości odżywcze: E: 2269,8kcal ; Białko ogółem 85,5, T: 91,1g,; W: 282,2; Błonnik 25,3g; kw. tłuszczowe nasycone 36,3g, Sód 5542,9mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko /, polędwica dr. 45g/soja/, pomidor 80g, sałata 20g, kakao 250ml, /kakao, mleko, cukier 10g/
Obiad	Rosół z makaronem 250ml/makaron-pszenica, jaja, seler, , pietruszka, pieprz czarny, marchew, pieprz ziołowy, sól, por/, bitka gotowana 50g/ schab, pieprz czarny, sól/ w sosie kopekowym 100ml/śmietana-mleko,, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew, /, ziemniaki 200g/jogurt Nat-mleko,, ziemniaki, sól/, sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot 250ml,/ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15G/mleko/, parówka 1 szt/55g//soja/, pomidor 100g, ketchup 20g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 1727,3kcal ; Białko ogółem 68,5, T: 53,8g,; W: 218,0; Błonnik 19,1g; kw. tłuszczowe nasycone 16,8g, Sód 4697,2mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa	
Śniadanie	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>polędwica dr90g/soja</u> /, <u>pomidor80g, sałata20g kakao250ml</u> /,kakao, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Kefir150ml/mleko</u> /
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/makaron-pszenica, jaja, seler</u> , , pietruszka, pieprz czarny, marchew, pieprz ziółowy, sól, por/ <u>, bitka gotowana 70g/ schab, pieprz czarny, sól/ w sosie kopekowym150ml/śmietana-mleko</u> ,, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew, /, <u>ziemniaki200g/jogurt Nat-mleko</u> ,, ziemniaki, sól/ <u>, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot250ml</u> /, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	<u>ciasteczka owsiane30g</u> / pszenica, jęczmień, żyto, owies /
Kolacja	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe. <u>15G/mleko</u> /, <u>parówka2szt/110g/soja</u> /, <u>ser żółty30g/mleko</u> /, pomidor100g, ketchup20g <u>herbata250ml</u> /,herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2410,1kcal ; Białko ogółem 105,0, T: 100,4g,; W: 290,4; Błonnik 18,3g; kw. tłuszczowe nasycone 42,4g, Sód 5853,9mg	

Dieta wegetariańska	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>ser żółty50g /mleko</u> /, <u>pomidor80g, sałata20g, kakao250ml</u> /,kakao, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica, jaja, seler</u> , , pietruszka, , pieprz czarny, marchew, pieprz ziółowy, sól, por/ <u>kotlet sojowy smażony100g/olej rzepakowy, sól, mąka pszenna</u> , pieprz czarny, kotlet sojowy /, <u>ziemniaki200g/jogurt Nat-mleko</u> ,, ziemniaki, sól/,, <u>surówka z kapusty białej150g/kapusta biała, olej rzepakowy, sól, pieprz, ocet, marchew, cebula</u> /, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> /, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> /,, <u>masło prawdziwe15g/ mleko</u> /, <u>paprykarz50g/ryba i produkty pochodne</u> /, <u>pomidor100g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml</u> /,herbata czarna, cukier10g/,
Wartości odżywcze: E: 2238,3kcal ; Białko ogółem 108,4, T: 68,7g,; W: 307,1; Błonnik 40,0g; kw. tłuszczowe nasycone 32,1g, Sód 4705,5mg	

**substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione*
**dokładny skład produktów nie sporządzonych na kuchni(m.in., wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa,masła, smarowania,kawy) można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.*