

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07.2026 poniedziałek

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto,pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko /, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/, sałata20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Jogurt owocowy1szt/200ml//mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa grochowa400ml/majeranek, sól, marchew, , seler, por, pieprz ziołowy, ziele angielskie, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, groch, liść laurowy, pieprz czarny, ziemniaki, pietruszka/,potrawka z kurczaka duszona150g/pietruszka, seler, sól, mąka pszenna, olej rzepakowy, śmietana-mleko,, por, pieprz czarny, marchew, kurczak, ,/ ryż200g/ryż, sól/ marchewka gotowana200g/marchew, masło roślinne-mleko, mąka pszenna, sól, cukier/,napój wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto,pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/ser biały-mleko,, sól, pieprz czarny, marchew, seler, cebula, ryba- mintaj/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2331,2kcal ; Białko ogółem 89,5, T: 73,5g,; W: 374,9; Błonnik 35,1g; kw. tłuszczowe nasycone 33,7g, Sód 5812,5mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto,pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko /, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/, sałata20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/kalafior, olej rzepakowy, majeranek, pietruszka, pieprz ziołowy, seler, liść laurowy, ziemniaki, śmietana-mleko,, pieprz czarny, sól, mąka pszenna/, ,potrawka z kurczaka duszona150g/pietruszka, seler, sól, mąka pszenna, olej rzepakowy, śmietana-mleko, por, pieprz czarny, marchew, kurczak, ,/ ryż200g/ryż, sól/ marchewka gotowana200g/marchew, masło roślinne-mleko, mąka pszenna, sól, cukier/, napój wieloowocowy250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto,pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/ser biały-mleko,, sól, pieprz czarny, marchew, seler, cebula, ryba- mintaj/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2198,8kcal ; Białko ogółem 78,5, T: 73,6g,; W: 352,7; Błonnik 27,2g; kw. tłuszczowe nasycone 34,0g, Sód 5630,4mg	

<i>Dieta łatwostrawna(ew. z indywidualną modyfikacją)</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto,pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko /, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/, sałata20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200g /mleko, budyń, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/kalafior, olej rzepakowy, majeranek, pietruszka, pieprz ziółowy, seler, liść laurowy, ziemniaki, śmietana-mleko,, pieprz czarny, sól, mąka pszenna/, ,potrawka z kurczaka duszona150g/pietruszka, seler, sól, mąka pszenna, olej rzepakowy, śmietana-mleko, por, pieprz czarny, marchew, kurczak, ,/ryż200g/ryż, sól/ marchewka gotowana200g/marchew, masło roślinne-mleko, mąka pszenna, sól, cukier/, napój wieloowocowy250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto,pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/ser biały-mleko,, sól, pieprz czarny, marchew, seler, cebula, ryba- mintaj/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2452,9kcal ; Białko ogółem 87,6, T: 81,4g,; W: 389,3; Błonnik 28,4g; kw. tłuszczowe nasycone 38,2g, Sód 5721,0mg	

<i>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto,pszenica/., masło roślinne15g/mleko /, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja mleko/, mielonka tyrolska45g/soja/, sałata20g, jabłko gotowane1 szt/100g/, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/kalafior, olej rzepakowy, majeranek, pietruszka, pieprz ziółowy, seler, liść laurowy, ziemniaki, śmietana-mleko,, pieprz czarny, sól, mąka pszenna/, ,potrawka z kurczaka duszona150g/pietruszka, seler, sól, mąka pszenna, olej rzepakowy, śmietana-mleko, por, pieprz czarny, marchew, kurczak, ,/ryż200g/ryż, sól/ marchewka gotowana200g/marchew, masło roślinne-mleko, mąka pszenna, sól, cukier/, napój wieloowocowy250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto,pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/ser biały-mleko,, sól, pieprz czarny, marchew, seler, cebula, ryba- mintaj/, pomidor100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2105,7kcal ; Białko ogółem 78,3, T: 63,3g,; W: 352,5; Błonnik 27,2g; kw. tłuszczowe nasycone 21,4g, Sód 5646,9mg	

<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>płatki kukurydziane na mleku</u> 300ml/ <u>pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja mleko</u> /, <u>mielonka tyrolska</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , /	11
II Śniadanie	Budyń b/c200ml/ <u>mleko</u> /	0,3
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 400ml/kalafior, olej rzepakowy, majeranek, pietruszka, pieprz ziołowy, seler , liść laurowy, ziemniaki, śmietana- mleko ., pieprz czarny, sól, mąka pszenna /, <u>potrawka z kurczaka duszona</u> 150g/pietruszka, seler , sól, mąka pszenna , olej rzepakowy, śmietana- mleko , por, pieprz czarny, marchew, kurczak, ,/, <u>ryż</u> 200g/ <u>ryż, sól/ marchewka z jabłkeim</u> 150g/marchew, jabłko// <u>napój wieloowocowy</u> 250ml, / jabłka, porzeczka, truskawki/	13
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ <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>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ser biały- mleko ., sól, pieprz czarny, marchew, seler , cebula, ryba- mintaj/, <u>pomidor</u> 100g, herbata 250ml,/herbata czarna, /	6
RAZEM		32
Wartości odżywcze: E: 2203,3kcal ; Białko ogółem 83,3, T: 73,1g,; W: 338,5; Błonnik 30,5g; kw. tłuszczowe nasycone 33,8g, Sód 5020,7mg		

<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>mielonka tyrolska</u> 45g/ <u>soja</u> /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier10g/	
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 250ml/kalafior, olej rzepakowy, majeranek, pietruszka, pieprz ziołowy, seler , liść laurowy, ziemniaki, śmietana- mleko ., pieprz czarny, sól, mąka pszenna /, <u>potrawka z kurczaka duszona</u> 150g/pietruszka, seler , sól, mąka pszenna , olej rzepakowy, śmietana- mleko , por, pieprz czarny, marchew, kurczak, ,/, <u>ryż</u> 200g/ <u>ryż, sól/ marchewka gotowana</u> 150g/marchew, masło roślinne- mleko , mąka pszenna , sól, cukier/ <u>napój wieloowocowy</u> 250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto,pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ser biały- mleko ., sól, pieprz czarny, marchew, seler , cebula, ryba- mintaj/, <u>pomidor</u> 100g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 1589,9kcal ; Białko ogółem 63,3, T: 51,3g,; W: 249,1; Błonnik 23,0g; kw. tłuszczowe nasycone 15,9g, Sód 4899,2ml		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, płatki kukurydziane na mleku 300ml/ pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja mleko/, mielonka tyrolska 90g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml. /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń 200g /mleko, budyń, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml/ kalafior, olej rzepakowy, majeranek, pietruszka, pieprz ziołowy, seler, liść laurowy, ziemniaki, śmietana-mleko., pieprz czarny, sól, mąka pszenna/, <u>potrawka z kurczaka duszona 150g/pietruszka, seler, sól, mąka pszenna, olej rzepakowy, śmietana-mleko, por, pieprz czarny, marchew, kurczak, /, ryż 200g/ryż, sól/ <u>marchewka gotowana 200g/marchew, masło roślinne-mleko, mąka pszenna, sól, cukier/ <u>napój wieloowocowy 250ml. /cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u>
Podwieczorek	<u>Serek wiejski 120g/ mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, pasta z ryby z warzywami 100g/ser biały-mleko., sól, pieprz czarny, marchew, seler, cebula, ryba- mintaj/, pomidor 100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2515,5kcal ; Białko ogółem 114,2, T: 95,0g,; W: 474,9; Błonnik 28,3g; kw. tłuszczowe nasycone 45,5g, Sód 7057,9mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, płatki kukurydziane na mleku 300ml/ pszenica, jęczmień, żyto, owies, soja mleko/, pasztet sojowy 50g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml. /kawa zbożowa -żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa grochowa 400ml/majeranek, sól, marchew, , seler, por, pieprz ziołowy, ziele angielskie, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, groch, liść laurowy, pieprz czarny, ziemniaki, pietruszka/., ryż 200g/ryż, sól/ z musem jabłkowym 100g, i śmietaną 100g/ mleko/, <u>napój wieloowocowy 250ml./, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, pasta z ryby z warzywami 50g/ser biały-mleko., sól, pieprz czarny, marchew, seler, cebula, ryba- mintaj/, pomidor 100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2353,6kcal ; Białko ogółem 68,3, T: 76,4g,; W: 359,9; Błonnik 25,5g; kw. tłuszczowe nasycone 36,4g, Sód 3319,5mg	

****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, kawa) można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.***