

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.07.2026 – wtorek

Dla szpitala psychiatrycznego: masło20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g

Dieta ogólna	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie120g./ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, ryż na mleku 300ml, ser biały z koperkiem50g/ser biały- mleko , sól, pieprz, kefir- mleko , koper/, sałata20g, rzodkiewka40g, pomidor40g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto , jęczmień, mleko , cukier10g /
II Śniadanie Dzieci	Banan1szt
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem400ml/pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, , seler , por, pietruszka, marchew, konc.pom., makaron- pszenica, jaja , olej rzepakowy/, <u>wątróbka z cebulką smażoną100g/wątróbka drobiowa</u> , sól, pieprz, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna ./, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>surówka z kiszonej kapusty150g/kiszona</u> , kapusta , marchew, pieprz, cukier, olej rzepakowy./ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g./ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasztet dr50g/ soja, jaja /, <u>pomidor100g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2247,3kcal ; Białko ogółem 86,4, T: 75,8g,; W: 314,4; Błonnik 22,5g; kw. tłuszczowe nasycone 31,9g, Sód 4773,3mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, ryż na mleku300ml , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, koper/, <u>sałata20g,pomidor80g, kawa z mlekiem250ml</u>./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g /</u>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem400ml/pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, , seler , por, pietruszka, marchew, konc.pom., makaron- pszenica, jaja , olej rzepakowy/ <u>pulpet got100g/mięso gulaszowe dr., jaja</u> , bułka - pszenica , sól, pieprz, /, <u>sos śmietanowy150ml/marchew</u> , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki200g/jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>szpinak100g/szpinak śmietana-mleko</u> , mąka pszenna , sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasztet dr.50g/soja, jaja/, <u>pomidor100g, herbata 250ml</u>./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2185,1kcal ; Białko ogółem 74,6, T: 77,6g,; W: 311,4; Błonnik 18,3g; kw. tłuszczowe nasycone 36,0g, Sód 4624,7mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, ryż na mleku300ml , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, koper/, <u>sałata20g,pomidor80g, kawa z mlekiem250ml</u>./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g /</u>
II Śniadanie	kisiel200ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem400ml/pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, , seler , por, pietruszka, marchew, konc.pom., makaron- pszenica, jaja , olej rzepakowy/ <u>pulpet got100g/mięso gulaszowe dr., jaja</u> , bułka - pszenica , sól, pieprz, /, <u>sos śmietanowy150ml/marchew</u> , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki200g/jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>szpinak100g/szpinak śmietana-mleko</u> , mąka pszenna , sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy150ml</u> ,
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g./żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, pasztet dr.50g/soja, jaja/, <u>pomidor100g, herbata 250ml</u>./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2243,5kcal ; Białko ogółem 75,1, T: 77,9g,; W: 325,0; Błonnik 18,8g; kw. tłuszczowe nasycone 36,1g, Sód 4737,3mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g./żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/ mleko /, ryż na mleku 300ml, ser biały z koperkiem 50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, koper/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g /
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, , seler, por, pietruszka, marchew, konc.pom., makaron-pszenica, jaja, olej rzepakowy/ pulpet got 100g/mięso gulaszowe dr., jaja, bułka -pszenica, sól, pieprz, /, sos śmietanowy 100ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, szpinak 100g/szpinak śmietana-mleko, mąka pszenna, sól/ kompot wieloowocowy 250ml, /, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g./żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/ mleko /, pasztet dr. 50g/soja, jaja/, pomidor 100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2123,4kcal ; Białko ogółem 74,3, T: 67,2g,; W: 311,2; Błonnik 18,3g; kw. tłuszczowe nasycone 23,4g, Sód 4641,2mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, ryż na mleku 300ml, ser biały z koperkiem 50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, koper/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /	11
II Śniadanie	kisiel 200ml	0,3
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, , seler, por, pietruszka, marchew, konc.pom., makaron-pszenica, jaja, olej rzepakowy/ pulpet got 100g/mięso gulaszowe dr., jaja, bułka -pszenica, sól, pieprz, /, sos śmietanowy 150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, szpinak 100g/szpinak śmietana-mleko, mąka pszenna, sól/ kompot wieloowocowy 250ml, / jabłka, porzeczka, truskawki/	12
Podwieczorek	Sok pomidorowy 150ml	0,2
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, pasztet dr. 50g/soja, jaja/, pomidor 100g, herbata 250ml./herbata czarna, /	7
RAZEM		31
Wartości odżywcze: E: 2176,9kcal ; Białko ogółem 78,9, T: 78,1g,; W: 297,1; Błonnik 25,8g; kw. tłuszczowe nasycone 36,0g, Sód 5022,1mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g./żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/ mleko /, ser biały z koperkiem 50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, koper/, sałata 20g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml./kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g /
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, , seler, por, pietruszka, marchew, konc.pom., makaron-pszenica, jaja, olej rzepakowy/ pulpet got 80g/mięso gulaszowe dr., jaja, bułka -pszenica, sól, pieprz, /, sos śmietanowy 100ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, szpinak 100g/szpinak śmietana-mleko, mąka pszenna, sól/ kompot wieloowocowy 250ml, /, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g./żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/ mleko /, pasztet dr. 50g/soja, jaja/, pomidor 100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 1565,9kcal ; Białko ogółem 55,9, T: 52,6g,; W: 224,1; Błonnik 19,6g; kw. tłuszczowe nasycone 17,1g, Sód 4938,2/3ml	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g./ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, <u>ryż na mleku300ml</u> , ser biały z koperkiem100g/ser biały- mleko , sól, pieprz, kefir- mleko , koper/, sałata20g,pomidor80g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g /
II Śniadanie	Jogurt owocowy1szt/150g/ mleko /
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem400ml/pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, , seler , por, pietruszka, marchew, konc.pom., makaron- pszenica, jaja , olej rzepakowy/ <u>pulpet got100g</u> /mięso gulaszowe dr., jaja , bułka - pszenica , sól, pieprz, <u>/, sos śmietanowy150ml</u> /marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, <u>/, ziemniaki200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/ <u>szpinak100g</u> /szpinak śmietana- mleko , mąka pszenna , sól/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	Kanapka z serem żółtym1szt/graham- pszenica, jęczmień , masło prawdziwe- mleko , ser żółty- mleko /
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g./ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, pasztet dr.50g/ soja, jaja /, polędwica30g/ soja / <u>pomidor100g, herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2759,9kcal ; Białko ogółem 110,9, T: 96,7g,; W: 373,1; Błonnik 23,7g; kw. tłuszczowe nasycone 46,2g, Sód 6116,8mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>ryż na mleku300ml</u> , ser biały z koperkiem50g/ser biały- mleko , sól, pieprz, kefir- mleko , koper/, sałata20g, rzodkiewka40g, pomidor40g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g /
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem400ml/pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, , seler , por, pietruszka, marchew, konc.pom., makaron- pszenica, jaja , olej rzepakowy, <u>naleśniki smażone2szt/mleko</u> , mąka pszenna, jajko , olej rzepakowy, ser biały- mleko , dżem/, <u>sos truskawkowy150ml</u> ,/truskawki, śmietana- mleko , cukier/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g./żyto, pszenica</u> /, masło prawdziwe15g/ mleko / <u>kabanoski roślinne50/soja</u> /, <u>pomidor100g, herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2329,5kcal ; Białko ogółem 67,8, T: 81,2g,; W: 338,2; Błonnik 18,1g; kw. tłuszczowe nasycone 35,7g, Sód 2538,0mg	

***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.**