

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.07.2026 - środa

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

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko /, jaj1szt, poledwica z kurczaka30g/soja/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbozowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Mus owocowy1szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ mąka pszena, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/, kotlet mielony smażony 100g /sól, pieprz czarny, majeranek, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, bułka- pszenica, cebula, jaja, / ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, fasolka szparagowa100g/fasolka, sól, bułka tarta-pszenica, margaryna-mleko, olej rzepakowy/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukie2gr, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g,/ mleko /, mielonka tyrolska45g//soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2321,4kcal ; Białko ogółem 79,6, T: 104,2g,; W: 299,8; Błonnik 22,6g; kw. tłuszczowe nasycone 39,0g, Sód 4847,1mg	

<i>Dieta lekkostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko /, jajko 1szt, poledwica z kurczka30g/soja/ pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbozowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały 400m/ mąka pszena, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/ bitka got.70g/schab, pieprz czarny, , sól/ sos jarzynowy150ml /koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszena/, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, brokuł100g/brokuł, sól/, kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g,/ mleko /, mielonka tyrolska45g//soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2107,5kcal ; Białko ogółem 81,7, T: 80,0g,; W: 286,8; Błonnik 18,6g; kw. tłuszczowe nasycone 35,2g, Sód 5557,9mg	

<i>Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualna modyfikacją)</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko /, jaj1szt, poledwica z kurczka30g/soja/ pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbozowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały 400m/ mąka pszena, ziele angielskie, śmietana-mleko, pietruszka, sól, seler, liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/ bitka got.70g/schab, pieprz czarny, , sól/ sos jarzynowy150ml /koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszena/, ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, brokuł100g/brokuł, sól/, kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>Biszkoty30g/pszenica, jaja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g,/ mleko /, mielonka tyrolska45g//soja/, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2141,0kcal ; Białko ogółem 85,0, T: 81,5g,; W: 306,9; Błonnik 19,0g; kw. tłuszczowe nasycone 35,6g, Sód 5558,0mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/ mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko</u> /, <u>jaja 1 szt</u> , polędwica z kurczka 30g/ soja / <u>pomidor 100g</u> , kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz biały 400m/ mąka pszenna</u> , ziele angielskie, śmietana- mleko , pietruszka, sól, seler , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/ <u>bitka got. 70g/schab</u> , pieprz czarny, , sól/ <u>sos jarzynowy 150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>brokuł 100g/brokuł</u> , sól/, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/ mleko</u> /, <u>szynka drobiowa 45g/soja</u> /, <u>pomidor 80g</u> , <u>sałata 20g</u> , <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2123,2kcal ; Białko ogółem 81,5, T: 69,6g.; W: 286,5; Błonnik 18,6g; kw. tłuszczowe nasycone 22,6g, Sód 5574,4mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/ mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko</u> /, <u>jaja 1 szt</u> , polędwica z kurczka 30g/ soja / <u>pomidor 100g</u> , kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	10
II Śniadanie	<u>Jogurt nat. 1 szt/150g/mleko</u> /	1
Obiad	<u>Zupa barszcz biały 400m/ mąka pszenna</u> , ziele angielskie, śmietana- mleko , pietruszka, sól, seler , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/ <u>bitka got. 70g/schab</u> , pieprz czarny, , sól/ <u>sos jarzynowy 150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>brokuł 100g/brokuł</u> , sól/, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./ jabłka, porzeczka, truskawki/	10
Podwieczorek	<u>Surówka z marchewki i jabłka 150g</u>	1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/ mleko</u> /, <u>mielonka tyrolska 45g/soja</u> /, <u>pomidor 80g</u> , <u>sałata 20g</u> , <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, /	7
RAZEM		29
Wartości odżywcze: E: 2161,7kcal ; Białko ogółem 94,3, T: 83,9g.; W: 294,2; Błonnik 30,1g; kw. tłuszczowe nasycone 37,3g, Sód 6048,0mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne 15g/ mleko</u> /, , <u>jaja 1 szt</u> , polędwica z kurczka 30g/ soja / <u>pomidor 100g</u> , kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa barszcz biały 250m/ mąka pszenna</u> , ziele angielskie, śmietana- mleko , pietruszka, sól, seler , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/ <u>bitka got. 70g/schab</u> , pieprz czarny, , sól/ <u>sos jarzynowy 150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, <u>ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>brokuł 100g/brokuł</u> , sól/, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne 15g/ mleko</u> /, <u>mielonka tyrolska 45g/soja</u> /, <u>pomidor 80g</u> , <u>sałata 20g</u> , <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 1522,2kcal ; Białko ogółem 67,2, T: 58,9g.; W: 208,6; Błonnik 19,9g; kw. tłuszczowe nasycone 17,6g, Sód 5072,6mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/ bogatobiałkowa	
Śniadanie	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/ pszenica, mleko /, jajko 2szt , polędwica z kurczka45g/ soja / pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	Jogurt nat.1szt/150g// mleko /
Obiad	Zupa barszcz biały 400m/ mąka pszenna , ziele angielskie, śmietana- mleko , pietruszka, sól, seler , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/ bitka got.70g/schab, pieprz czarny, , sól/ sos jarzynowy150ml /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, , sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna /, ziemniaki200g /jogurt nat.- mleko , ziemniaki, sól/, brokuł100g /brokuł, sól/, kompot wieloowocowy250ml ./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	Ciasteczka owsiane30g/ pszenica, jęczmień, owies, żyto /
Kolacja	Bułka kajzerka1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g./ mleko /, mielonka tyrolska90g// soja /, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2350,8kcal ; Białko ogółem 108,9, T: 96,1g,; W: 308,6; Błonnik 22,5g; kw. tłuszczowe nasycone 40,5g, Sód 5721,9mg	

Dieta wegetariańska	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, kasza manna na mleku300ml/ pszenica, mleko /, jaja2szt , pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa barszcz biały 400m/ mąka pszenna , ziele angielskie, śmietana- mleko , pietruszka, sól, seler , liść laurowy, por, ziemniaki, majeranek, marchew, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy/, placki ziemniaczane smażone200g /ziemniaki, jaja , mąka pszenna , olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz czarny./,jogurt nat.100ml/ mleko /, kompot wieloowocowy250ml ./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g./ mleko /, hummus50g / sezam /, pomidor80g sałata20g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2241,7kcal ; Białko ogółem 64,0, T: 89,6g,; W: 299,1; Błonnik 18,8g; kw. tłuszczowe nasycone 31,8g, Sód 3030,9mg	

**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.*