

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.07.2026-czwartek

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ <u>żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleka /</u> , zacierka na mleku300ml/ <u>jajka</u> , mąka pszenna , sól, <u>mleko</u> ,cukier/, <u>ser topiony50g/mleko/</u> , pomidor80g, sałata20g, / <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/ ,
II Śniadanie Dzieci	jogurt owocowy1szt/180g/ / <u>mleko /</u>
Obiad	Zupa koperkowa400ml/ seler , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki/, <u>gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>ćwikła 150g/buraki</u> , chrzan kwasek, cukier, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukie2gr, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ <u>żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleko /</u> salceson45g/ gorczyca, soja/ , <u>musztarda20g/gorczyca/</u> , <u>ogórek kiszony100g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2564,5kcal ; Białko ogółem 81,7, T: 105,4g.; W: 333,0; Błonnik 22,3g; kw. tłuszczowe nasycone 44,5g, Sód 6926,8mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleka /</u> , zacierka na mleku300ml/ <u>jajka</u> , mąka pszenna , sól, <u>mleko</u> ,cukier/, <u>ser topiony50g/mleko/</u> , pomidor60g, sałata20g, <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/ ,
Obiad	Zupa koperkowa400ml/ seler , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki/, <u>gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>buraki z jabłkiem150g/buraki</u> , cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleko /</u> <u>salceson45g/gorczyca, soja/</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2482,0kcal ; Białko ogółem 77,1, T: 107,0g.; W: 317,9; Błonnik 19,4g; kw. tłuszczowe nasycone 44,6g, Sód 6286,0mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleka /</u> , zacierka na mleku300ml/ <u>jajka</u> , mąka pszenna , sól, <u>mleko</u> ,cukier/, <u>ser topiony50g/mleko/</u> , pomidor80g, sałata20g, <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/ ,
II Śniadanie	<u>Kefir150ml/mleko/</u>
Obiad	Zupa koperkowa400ml/ seler , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki/, <u>gulasz duszony220g/ziele angielskie, seler</u> , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>buraki z jabłkiem150g/buraki</u> , cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	Jabłko1szt/180g/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/110g/żyto, pszenica/</u> , masło prawdziwe15g/ <u>mleko /</u> <u>salceson45g/gorczyca, soja/</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2592,5kcal ; Białko ogółem 82,5, T: 111,0g.; W: 333,8; Błonnik 20,9g;	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło roślinne15g/ mleka /</u> , <u>zacierka na mleku300ml/jajka</u> , mąka pszenna , sól, mleko ,cukier/, <u>serek kanakowy50g/mleko/</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>sałata20g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto , jęczmień , mleko , cukier10g/ ,
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki/, <u>gulasz duszony150g/ziele angielskie</u> , seler , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>buraki z jabłkiem150g/buraki</u> , cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/ mleko /</u> , <u>szynka z drobiu45g/soja/</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2192,6kcal ; Białko ogółem 73,0, T: 67,4g,; W: 313,7; Błonnik 19,1g; kw. tłuszczowe nasycone 26,3g, Sód 5453,9mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleka /</u> , <u>zacierka na mleku300ml/jajka</u> , mąka pszenna , sól, mleko ,cukier/, <u>ser topiony50g/mleko/</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>sałata20g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto , jęczmień , mleko , / ,	11
II Śniadanie	<u>Kefir150ml/mleko//</u>	0,7
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/ seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki/, <u>gulasz duszony220g/ziele angielskie</u> , seler , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>buraki z jabłkiem150g/buraki</u> , jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,/ jabłka, porzeczka, truskawki/	13
Podwieczorek	<u>Gruszka1szt/130g/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>salceson45g/gorczyca</u> , <u>soja/</u> , <u>pomidor100g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, /	6
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2602,6kcal ; Białko ogółem 86,8, T: 108,3g,; W: 325,8; Błonnik 29,1g; kw. tłuszczowe nasycone 46,5g, Sód 6630,5mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło roślinne15g/ mleka /</u> ,, <u>ser kanapkowy50g/mleko/</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>sałata20g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto , jęczmień , mleko , cukier10g/ ,
Obiad	<u>Zupa koperkowa250ml/ seler</u> , pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, mąka pszenna , marchew, ziemniaki/, <u>gulasz duszony150g/ziele angielskie</u> , seler , pieprz czarny, liść laurowy, śmietana- mleko , sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, <u>kasza jęczmienna150g/kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>buraki z jabłkiem150g/buraki</u> , cukier, jabłka, olej rzepakowy, sól, pieprz/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/ mleko /</u> , <u>szynka z drobiu45g/</u> , <u>soja/</u> , <u>pomidor100g</u> , , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 1673,4kcal ; Białko ogółem 56,5, T: 66,5g,; W: 219,8; Błonnik 19,7g; kw. tłuszczowe nasycone 21,1g, Sód 3651,9mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, zacierka na mleku 300ml/jajka, mąka pszenna, sól, mleko, cukier/, serek kanapkowy 50g/mleko/, szynka z drobiu 30g/soja/ pomidor 80g, sałata 20g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/ ,</u>
II Śniadanie	<u>Kefir 150ml /mleko /</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa 400ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziółowy, sól, mąka pszenna, marchew, ziemniaki/, gulasz duszony 220g/ziele angielskie, seler, pieprz czarny, liść laurowy, śmietana-mleko, sól., mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka czerwona mielona/, kasza jęczmienna 200g/kasza jęczmienna, sól/, buraki z jabłkiem 150g/buraki, cukier, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, jabłko, porzeczka, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>Owsianka na jogurcie nat 200g/płatki owsiane-owies, jogurt nat.-mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, salceson 45g/gorczyca, soja/, hummus 50g/sezam/ pomidor 100g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2993,1kcal ; Białko ogółem 109,8, T: 113,5g,; W: 369,1; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 41,5g, Sód 6639,7mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło roślin. 15g/ mleko/, zacierka na mleku 300ml/jajka, mąka pszenna, sól, mleko, cukier/, ser topiony 50g/mleko/, pomidor 80g, sałata 20g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa 400ml/ seler, pietruszka, olej rzepakowy, por, koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, pieprz ziółowy, sól, mąka pszenna, marchew, ziemniaki/, kotlet z soczewicy smażony 100g/soczewica, cebula, marchew, czosnek, jaja, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy, sól, pieprz/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, ćwikła 150g/buraki, chrzan kwasek, cukier, sól, pieprz/, kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, jabłko, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/ mleko /, konserwa rybna 50g/ryba i produkty pochodne/, pomidor 100g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2306,0kcal ; Białko ogółem 74,5, T: 73,0g,; W: 345,7; Błonnik 28,3g; kw. tłuszczowe nasycone 36,0g, Sód 5277,9mg	

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