

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.07.2026 – piątek

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno- żytnie120g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>kaszka kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko</u> , koper, sól, , <u>pomidor100g</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	<u>wafelek1szt/pszenica/</u>
Obiad	<u>Barszcz czerwony400ml/</u> koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/, <u>kotlet rybny pieczony100g/ryba-</u> <u>mintaj,jajka</u> , bułka tarta- pszenica ,sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat- mleko/ , <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot</u> <u>wieloowocowy250ml/</u> , cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>jajko2szt</u> , <u>sałata20g</u> , <u>pomidor80g</u> <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2190,5kcal ; Białko ogółem 78,0, T: 64,3g,; W: 332,9; Błonnik 22,8g; kw. tłuszczowe nasycone 30,7g, Sód 4392,6mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/.</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>kaszka kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko</u> , koper, sól, pieprz/, <u>pomidor100g</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> , /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
Obiad	<u>Barszcz czerwony400ml/</u> koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/, <u>pulpet rybny got.100g/ryba-</u> <u>mintaj</u> , sól, pieprz, jaja, bułka- pszenica/ , <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat- mleko/ , <u>sos śmietanowy150ml/</u> mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> , cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>jajko2szt</u> <u>sałata20g</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2178,5kcal ; Białko ogółem 76,3, T: 69,7g,; W: 325,5; Błonnik 20,1g; kw. tłuszczowe nasycone 31,6g, Sód 4763,6mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, kaszka kukurydziana na mleku 300ml, ser biały z koperkiem 50g/ser biały-mleko, koper, sól, pieprz/, pomidor 100g jabłko gotowane 1 szt/100g/, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie	<u>kisiel 200g/kisiel, cukier/</u>
Obiad	<u>Barszcz czerwony 400ml/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie/, pulpet rybny got. 100g/ryba-mintaj, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat-mleko/, sos śmietanowy 150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy 250ml,/ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>wafle ryżowe 30g /sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, jajko 2 szt, sałata 20g, pomidor 80g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2343,9kcal ; Białko ogółem 78,9, T: 10,9g,; W: 361,8; Błonnik 21,2g; kw. tłuszczowe nasycone 31,8g, Sód 4779,7mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło roślinne 15g/mleko/, kaszka kukurydziana na mleku 300ml, ser biały z koperkiem 50g/ser biały-mleko, koper, sól, pieprz/, pomidor 100g jabłko 1 szt/100g/, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Barszcz czerwony 400ml/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie/, pulpet rybny got. 100g/ryba-mintaj, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat-mleko/, sos śmietanowy 100ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, sałata z oliwą 100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy 250ml,/ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/ mleko /, jajko 2 szt, sałata 20g, pomidor 80g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2056,6kcal ; Białko ogółem 75,6, T: 57,5g,; W: 322,5; Błonnik 19,8g; kw. tłuszczowe nasycone 18,6g, Sód 4578,8mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kaszka kukurydziana na mleku300ml</u> , ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, koper, sól, pieprz/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /	12
II Śniadanie	<u>kisiel b/c200g</u>	0,2
Obiad	<u>Barszcz czerwony400ml/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie/, pulpet rybny got.100g/ryba-mintaj, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat-mleko/, sos śmietanowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/_kompot wieloowocowy250ml/_ jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	13
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, jajko2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml, /herbata czarna, /</u>	6
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2277,3kcal ; Białko ogółem 82,7, T: 71,0g,; W: 333,9; Błonnik 28,2g; kw. tłuszczowe nasycone 31,8g, Sód 5064,5mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, koper, sól, pieprz/, jabłko1szt/100g/, pomidor100g kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Barszcz czerwony250ml/koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana-mleko, kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, seler, ziele angielskie/, pulpet rybny got.80g/ryba-mintaj, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat-mleko/, sos śmietanowy100ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/,sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/_kompot wieloowocowy250ml/_ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, jajko2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E:1592,1kcal ; Białko ogółem 59,2, T: 48,3g,; W: 236,9; Błonnik 19,7g; kw. tłuszczowe nasycone 14,1g, Sód 4005,9mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, kaszka kukurydziana na mleku 300ml , ser biały z koperkiem 100g/ser biały- mleko , koper, sól, pieprz/, jabłko 1 szt/100g/, pomidor 100g, <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	Jogurt nat. 1 szt/150g/ mleko /
Obiad	<u>Barszcz czerwony 400ml</u> /koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/, <u>pulpet rybny got. 100g/ryba</u> -mintaj, sól, pieprz, jaja, bułka- pszenica /, <u>ziemniaki 200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat- mleko /, <u>sos śmietanowy 150ml</u> /mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>sałata z oliwą 100g</u> /sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	Kanapka z serem żółtym 1 szt/graham- żyto, pszenica , masło prawdziwe- mleko , ser żółty- mleko /
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/ mleko</u> /, <u>jajko 2 szt</u> , hummus 50g/ sezam /, <u>sałata 20g</u> , pomidor 80g, <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2997,4kcal ; Białko ogółem 117,3, T: 101,2g;; W: 404,9; Błonnik 26,6g; kw. tłuszczowe nasycone 44,9g, Sód 6145,8ml	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	Pieczywo pszenno- żytnie 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, kaszka kukurydziana na mleku 300ml , ser biały z koperkiem 100g/ser biały- mleko , koper, sól, pieprz/, pomidor 100g, jabłko 1 szt/100g/, <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Barszcz czerwony 400ml</u> /koper, buraki, pietruszka, por, ziemniaki, liść laurowy, śmietana- mleko , kwasek cytrynowy, cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchew, majeranek, olej rzepakowy, mąka pszenna , sól, seler , ziele angielskie/, <u>kotlet rybny pieczony 100g/ryba</u> -mintaj, jajka , bułka tarta- pszenica , sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki 200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat- mleko /, <u>sałata z oliwą 100g</u> /sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./ cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/ mleko</u> /, <u>jajko 2 szt</u> , <u>sałata 20g</u> , pomidor 80g <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2190,5kcal ; Białko ogółem 78,0, T: 64,3g;; W: 332,9; Błonnik 22,8g; kw. tłuszczowe nasycone 30,7g, Sód 4392,6mg	

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