

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.07.2026 - niedziela

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem50g</u> /ciecierzyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>serek topiony 1szt/17,5g/mleko/</u> , sałata20g, <u>rzodkiewka40g</u> , <u>pomidor40g</u> , <u>kakao250ml</u> /kakao, mleko , cukier10g/,
II Śniadanie Dzieci	Jogurt owocowy1szt/ mleko /
Obiad	Rosół z makaronem400ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka,, pieprz czarny, sól, por/, <u>udko pieczone120g</u> /majeranek, olej rzepakowy, pieprz czarny, sól, udko z kurczaka, papryka czerwona słodka/, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/, <u>surówka z kapusty białej150g</u> /olej rzepakowy, sól, kwasek, cukier, pieprz czarny, marchew, kapusta biała, cebula/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, truskawki, porzeczki, jabłka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica /</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>polędwica dr. 45g/ soja/</u> , pomidor100g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2123,0kcal ; Białko ogółem 69,7; T 62,0g,; W: 269,1; Błonnik 22,7g; kw. tłuszczowe nasycone 27,0g, Sód 5223,6mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem50g</u> /ciecierzyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>serek topiony 1szt/17,5g/mleko/</u> , <u>sałata20g</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>kakao250ml</u> /kakao, mleko , cukier 10g/,
Obiad	Rosół z makaronem400ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, <u>udko gotowane120g</u> / udko z kurczaka, sól/, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy150ml</u> /marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>kalafior100g</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml</u> , /cukier2g, truskawki, porzeczki, jabłka/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15G/ mleko/</u> , <u>polędwica z kurczaka45g/soja/</u> , <u>pomidor 100g</u> , <u>jabłko1szt/100g/ herbata250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2017,6kcal ; Białko ogółem 69,3, T: 57,0g,; W: 269,4; Błonnik 20,7g; kw. tłuszczowe nasycone 27,3g, Sód 5869,9mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem50g</u> /ciecierzyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>serek topiony 1szt/17,5g/mleko/</u> , <u>sałata20g</u> , <u>pomidor80g</u> , <u>kakao250ml</u> /kakao, mleko , cukier 10g/,
II Śniadanie	Jogurt owocowy1szt/150g/ mleko /
Obiad	Rosół z makaronem400ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, <u>udko gotowane120g</u> / udko z kurczaka, sól/, <u>ziemniaki200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy150ml</u> /marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>kalafior100g</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml</u> , /cukier2g, truskawki, porzeczki, jabłka/
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy150ml</u> ,
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15G/ mleko/</u> , <u>polędwica z kurczaka45g/soja/</u> , <u>pomidor 100g</u> , <u>jabłko gotowane1szt/100g/ herbata250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2326,1kcal ; Białko ogółem 69,8, T: 57,3g,; W: 270,6; Błonnik 21,3g; kw. tłuszczowe nasycone 27,3g, Sód 5966,4mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15g/ mleko /</u> , <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem 50g/ciecierzycy</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>serek topiony 1 szt/17,5g/mleko/</u> , sałata 20g, pomidor 80g, kakao 250ml /kakao, mleko , cukier 10g/,
Obiad	Rosół z makaronem 400ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, <u>udko gotowane 120g /</u> udko z kurczaka, sól/, <u>ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy 150ml/marchew</u> , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>kalafior 100g,</u> <u>kompot wieloowocowy 250ml,</u> /cukier 2g, truskawki, porzeczki, jabłka/
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne 15G/ mleko/</u> , <u>polędwica z kurczaka 45g/soja/</u> , <u>pomidor 100g, jabłko gotowane 1 szt/100g/</u> herbata 250ml, herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2224,5kcal ; Białko ogółem 69,1, T: 46,7g,; W: 269,2; Błonnik 20,7g; kw. tłuszczowe nasycone 14,7g, Sód 5886,4mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15g/ mleko /</u> , <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem 50g/ciecierzycy</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>serek topiony 1 szt/17,5g/mleko/</u> sałata 20g, pomidor 80g, kakao 250ml /kakao, mleko /,	9
II Śniadanie	Jogurt nat. 1 szt/150g/ mleko/	1
Obiad	Rosół z makaronem 400ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, <u>udko gotowane 120g /</u> udko z kurczaka, sól/, <u>ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy 150ml/marchew</u> , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>kalafior 100g,</u> <u>kompot wieloowocowy 250ml,</u> / truskawki, porzeczki, jabłka/	10
Podwieczorek	<u>Sok pomidorowy 150ml,</u>	0,2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe 15G/ mleko/</u> , <u>polędwica z kurczaka 45g/soja/</u> , <u>pomidor 100g, jabłko 1 szt/100g/</u> herbata 250ml, herbata czarna, /	7
RAZEM		27
Wartości odżywcze: E: 2115,9kcal ; Białko ogółem 81,3, T: 61,0g,; W: 274,0; Błonnik 28,2g; kw. tłuszczowe nasycone 29,4g, Sód 6363,3mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne 15g/ mleko /</u> , <u>pasta z ciecierzycy z koperkiem 50g/ciecierzycy</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, <u>serek topiony 1 szt/17,5g/mleko/</u> sałata 20g, pomidor 100g, kakao 250ml /kakao, mleko , cukier 10g/,
Obiad	Rosół z makaronem 250ml/makaron- pszenica, jaja, seler , pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, <u>udko gotowane 120g /</u> udko z kurczaka, sól/, <u>ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko</u> , ziemniaki, sól/, <u>sos śmietanowy 100ml/marchew</u> , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, /, <u>kalafior 100g,</u> <u>kompot wieloowocowy 250ml,</u> /cukier 2g, truskawki, porzeczki, jabłka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne 15G/ mleko/</u> , <u>polędwica z kurczaka 45g/soja/</u> , <u>pomidor 100g, jabłko 1 szt/100g/</u> herbata 250ml, herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 1534,1kcal ; Białko ogółem 61,9, T: 41,9g,; W: 235,3; Błonnik 24,5g; kw. tłuszczowe nasycone 12,1g, Sód 4914,4mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, pasta z ciecierzycy z koperkiem 100g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, ser biały 50g/mleko/ sałata 20g, pomidor 80g, kakao 250ml /kakao, mleko, cukier 10g/,</u>
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy 1 szt/150ml/mleko/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem 400ml/makaron-pszenica, jaja, seler, pietruszka, pieprz czarny, sól, por/, udko gotowane 120g / udko z kurczaka, sól/, ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, sos śmietanowy 150ml/marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, seler, śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, /, surówka z marchewki i jabłka 150g/marchew, jabłko, cukier/, kompot wieloowocowy 250ml, /cukier 2g, truskawki, porzeczki, jabłka/</u>
Podwieczorek	<u>Serek wiejski 120g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15G/ mleko/, polędwica z kurczaka 90g/soja/, pomidor 100g, jabłko 1 szt/100g/ herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2678,7kcal ; Białko ogółem 123,2, T: 70,6g,; W: 399,2; Błonnik 27,2g; kw. tłuszczowe nasycone 33,0g, Sód 7875,1mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, pasta z ciecierzycy z koperkiem 50g/ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koperek/, serek topiony 1 szt/17,5g/mleko/ sałata 20g, rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kakao 250ml /kakao, mleko, cukier 10g/,</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem 400ml/makaron-pszenica, jaja,, seler, pietruszka,, pieprz czarny, sól, por/, kotlet sojowy smażony 100g/olej rzepakowy, sól, mąka pszenna, pieprz czarny, kotlet sojowy/, ziemniaki 200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, surówka z kapusty białej 150g /olej rzepakowy, sól, kwasek, cukier, pieprz czarny, marchew, kapusta biała, cebula/, kompot wieloowocowy 250ml, /cukier 2g, truskawki, porzeczki, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g, /żyto, pszenica/ masło roślin. 15g/mleko /, pasztet sojowy 50g/soja/ pomidor 100g, jabłko 1 szt/100g/, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g,/</u>
Wartości odżywcze: E: 2171,3kcal ; Białko ogółem 95,6, T: 63,5g,; W: 311,4; Błonnik 42,4g; kw. tłuszczowe nasycone 23,6g, Sód 4365,1mg	

****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.***