

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.07.2026- poniedziałek

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko /, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, pietruszka/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>ciasteczka kruche30g/pszenica, jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa fasolowa400ml/majeranek, por, liść laurowy, mąka pszenna, śmietana-mleko, seler, fasola jaś, pietruszka, ziele angielskie, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, marchew, sól, cebula, ziemniaki/,kopytka250g/jaja, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, ziemniaki/, sos pieczarkowy150ml /śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, pieczarki, pieprz czarny, sól, pietruszka, marchew/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, konserwa rybna50g/ryba-produkty pochodne/, pomidor100g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2815,0kcal ; Białko ogółem 84,3, T: 65,6g,; W: 489,9; Błonnik 32,7g; kw. tłuszczowe nasycone 30,2g, Sód 3851,7mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko /, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, pietruszka/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, zraz z warzywami gotowany100g/mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa-seler, jaja, sól, marchew/, sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, pomidor100g,herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2120,1kcal ; Białko ogółem 74,0, T: 75,1g,; W: 306,7; Błonnik 23,6g; kw. tłuszczowe nasycone 31,9g, Sód 5818,9mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku 300ml/owies, mleko /, ser biały z pietruszką 50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, pietruszka/, pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/
II Śniadanie	ciasteczka kruche 30g/pszenica, jaja/
Obiad	Zupa ziemniaczanka 400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, zraz z warzywami gotowany 100g/mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa-seler, jaja, sól, marchew/, sos koperkowy 150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem 150g/marchew, jabłka, cukier/, kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	Jogurt nat. 1 szt. 150g/mleko/
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami 50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, pomidor 100g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2332,5kcal ; Białko ogółem 84,1, T: 82,3g,; W: 339,5; Błonnik 23,8g; kw. tłuszczowe nasycone 35,6g, Sód 5932,6mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/55g./żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku 300ml/owies, mleko /, ser biały z pietruszką 50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, pietruszka/, pomidor 100g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/
Obiad	Zupa ziemniaczanka 400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, zraz z warzywami gotowany 100g/mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa-seler, jaja, sól, marchew/, sos koperkowy 100ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, ziemniaki 200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem 150g/marchew, jabłka, cukier/, kompot wieloowocowy 250ml./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g./żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami 50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, pomidor 100g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2120,8kcal ; Białko ogółem 73,2, T: 62,0g,; W: 302,7; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 18,9g, Sód 5513,4mg	

<i>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</i>		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko /, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, pietruszka/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,/</u>	11
II Śniadanie	Ciastka b/c30g/ pszenica, jaja/	2
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka400ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, zraz z warzywami gotowany100g/mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa-seler, jaja, sól, marchew/, sos koperkowy150ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, /, kompot wieloowocowy250ml,/ jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	12
Podwieczorek	<u>Ogórek gruntowy100g</u>	0,2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, pomidor100g,herbata 250ml,/herbata czarna,/</u>	6
RAZEM		31
Wartości odżywcze: E: 2229,9kcal ; Białko ogółem 80,9, T: 79,5g,; W: 310,4; Błonnik 34,8g; kw. tłuszczowe nasycone 32,3g, Sód 6111,9mg		

<i>Dieta o obniżonej wartości energetycznej</i>		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g./żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, kefir-mleko, pietruszka/, pomidor100g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka250ml/pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna, marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, zraz z warzywami gotowany80g/mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa-seler, jaja, sól, marchew/, sos koperkowy100ml/śmietana-mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, ziemniaki200g/jogurt nat-mleko, ziemniaki, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/, kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g./żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, pomidor100g,herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1500,4kcal ; Białko ogółem 54,4, T: 45,5g,; W: 226,1; Błonnik 23,4g; kw. tłuszczowe nasycone 12,9g, Sód 4790,3mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka 1 szt/110g./ żyto, pszenica /, masło prawdziwe 15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku 300ml/ owies, mleko /, ser biały z pietruszką 100g/ser biały- mleko , sól, pieprz, kefir- mleko , pietruszka/, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	<u>ciasteczka owsiane 30g</u> / pszenica, owies, jęczmień, żyto /
Obiad	<u>Zupa ziemniaczanka 400ml</u> /pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, seler , por, pietruszka, ziemniaki, pieprz ziołowy, mąka pszenna , marchew, majeranek, koper, olej rzepakowy/, <u>zraz z warzywami gotowany 100g</u> /mięso mielone drobiowe, zupa jarzynowa- seler, jaja , sól, marchew/, <u>sos koperkowy 150ml</u> /śmietana- mleko , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, koper, pieprz czarny, sól, marchew/, <u>ziemniaki 200g</u> /jogurt nat- mleko , ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem 150g</u> /marchew, jabłka, cukier/, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> /cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	Skyr naturalny. 1 szt/150g/ mleko /
Kolacja	Bułka kajzerka 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami 100g</u> / ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>pomidor 100g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2463,3kcal ; Białko ogółem 107,9, T: 86,0g,; W: 342,6; Błonnik 28,6g; kw. tłuszczowe nasycone 36,4g, Sód 7564,8mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g</u> ./ żyto, pszenica /, masło prawdziwe 15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku 300ml/ owies, mleko /, ser biały z pietruszką 50g/ser biały- mleko , sól, pieprz, kefir- mleko , pietruszka/, <u>pomidor 100g</u> , <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa fasolowa 400ml</u> /majeranek, por, liść laurowy, mąka pszenna , śmietana- mleko, seler , fasola jaś, pietruszka, ziele angielskie, pieprz czarny, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, marchew, sól, cebula, ziemniaki/, <u>kopytka 250g</u> / jaja , olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, mąka pszenna , ziemniaki/, <u>sos pieczarkowy 150ml</u> /śmietana- mleko , mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, pieczarki, pieprz czarny, sól, pietruszka, marchew/, <u>marchewka z jabłkiem 150g</u> /marchew, jabłka, cukier/, <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> ./cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g</u> / żyto, pszenica /, masło prawdziwe 15g/ mleko / <u>pasta z ryby z warzywami 100g</u> / ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>kiełki 10g</u> , <u>pomidor 100g</u> , <u>herbata 250ml</u> , /herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2777,7kcal ; Białko ogółem 83,9, T: 61,6g,; W: 490,7; Błonnik 33,8g; kw. tłuszczowe nasycone 29,6g, Sód 4404,4mg	

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