

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.07.2026-wtorek

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/ mleko /, makaron na mleku300ml/ pszenica, jaja mleko /, <u>ser żółty50g/ mleka</u> /, pomidor80g, sałata20g kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	jogurt owocowy 1szt/120g// mleko /
Obiad	Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler , por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa- seler , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana- mleko /, <u>gulasz duszony220g</u> /mąka pszenna , ziele angielskie, seler , liść laurowy, pietruszka, sól, , papryka czerwona słodka, pieprz czarny, śmietana- mleko , mięso gulaszowe drobiowe, olej rzepakowy/, <u>kasza jęczmienna200g</u> / kasza jęczmienna , sól/, <u>ćwikła 100g</u> /buraki, chrzan, kwasek, cukier, sól, pieprz czarny/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, masło prawdziwe15g/ mleko /, <u>polędwica z warzywami45g</u> / soja /, pomidor80g, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2493,6kcal ; Białko ogółem 85,4, T: 98,3g,; W: 325,6; Błonnik 22,3g; kw. tłuszczowe nasycone 38,7g, Sód 5627,8mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, masło prawdziwe15g/ mleko /, makaron na mleku300ml/ pszenica, jaja mleko /, serek kanapkowy50g/ mleka /, pomidor80g, <u>sałata20g</u> kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler , por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa- seler , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana- mleko /, <u>gulasz duszony220g</u> /mąka pszenna , ziele angielskie, seler , liść laurowy, pietruszka, sól, papryka czerwona słodka, pieprz czarny, śmietana- mleko , mięso gulaszowe drobiowe, olej rzepakowy/, <u>kasza jęczmienna200g</u> / kasza jęczmienna , sól/, <u>buraczki z jabłkiem150g</u> / sól, pieprz czarny, buraki, olej rzepakowy, kwasek, jabłka, cukier/, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, masło prawdziwe15g/ mleko /, <u>polędwica z warzywami45g</u> / soja /, pomidor80, sałata20g, <u>herbata 250ml</u> ,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2317,4kcal ; Białko ogółem 76,4, T: 90,0g,; W: 315,1; Błonnik 19,4g; kw. tłuszczowe nasycone 34,9g, Sód 6485,2mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /</u> , makaron na mleku300ml/ pszenica, jaja mleko / , <u>serek kanapkowy50g/ mleka/</u> , pomidor80g,sałata20g kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy1szt /120g/ /mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki</u> , olej rzepakowy, seler , por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa- seler , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana- mleko/ , <u>gulasz duszony220g/mąka pszenna</u> , ziele angielskie, seler , liść laurowy, pietruszka, sól, papryka czerwona słodka, pieprz czarny, śmietana- mleko , mięso gulaszowe drobiowe, olej rzepakowy/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>buraczki z jabłkiem150g/</u> sól, pieprz czarny, buraki, olej rzepakowy, kwasek, jabłka, cukier/, <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	<u>chrupki kukurydziane20g</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /</u> , <u>polędwica z warzywami45g/soja/</u> , pomidor80, sałata20g, <u>herbata 250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2413,4kcal ; Białko ogółem 78,6, T: 93,9g,; W: 335,1; Błonnik 21,3g; kw. tłuszczowe nasycone 35,0g, Sód 6485,5mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /</u> , makaron na mleku300ml/ pszenica, jaja mleko / , <u>szynka z drobiu45g/ soja/</u> , pomidor80g,sałata20g kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki</u> , olej rzepakowy, seler , por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa- seler , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana- mleko/ , <u>gulasz duszony150g/mąka pszenna</u> , ziele angielskie, seler , liść laurowy, pietruszka, sól, papryka czerwona słodka, pieprz czarny, śmietana- mleko , mięso gulaszowe drobiowe, olej rzepakowy/, <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>buraczki z jabłkiem150g/</u> sól, pieprz czarny, buraki, olej rzepakowy, kwasek, jabłka, cukier/, <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko /</u> , <u>polędwica z warzywami45g/soja/</u> , pomidor80, sałata20g, <u>herbata 250ml/</u> ,herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2111,0kcal ; Białko ogółem 70,0, T: 71,4g,; W: 310,9; Błonnik 19,1g; kw. tłuszczowe nasycone 20,8g, Sód 5683,9mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja mleko /, serek kanapkowy50g/ mleka/, pomidor80g,sałata20g kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko/</u>	11
II Śniadanie	<u>jogurt nat1szt /120g//mleko/</u>	1
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko/, gulasz duszony220g/mąka pszenna, ziele angielskie, seler, liść laurowy, pietruszka, sól, papryka czerwona słodka, pieprz czarny, śmietana-mleko, mięso gulaszowe drobiowe, olej rzepakowy/, kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, buraczki z jabłkiem150g/ sól, pieprz czarny, buraki, olej rzepakowy, kwasek, jabłka,/, kompot wieloowocowy250ml,/jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	12
Podwieczorek	<u>Chrupki kukurydziane20g</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /,połędwica z warzywami45g/soja/, pomidor80, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna,/</u>	6
RAZEM		32
Wartości odżywcze: E: 2495,3kcal ; Białko ogółem 90,1, T: 94,4g,; W: 328,4; Błonnik 28,2g; kw. tłuszczowe nasycone 37,0g, Sód 6881,5mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej		
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, pasta z brokuła i jajka50g/brokuł,sól, pieprz, jajko/, pomidor80g,sałata20g kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa jarzynowa250ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko/, gulasz duszony150g/mąka pszenna, ziele angielskie, seler, liść laurowy, pietruszka, sól, papryka czerwona słodka, pieprz czarny, śmietana-mleko, mięso gulaszowe drobiowe, olej rzepakowy/, kasza jęczmienna150g/kasza jęczmienna, sól/, buraczki z jabłkiem150g/ sól, pieprz czarny, buraki, olej rzepakowy, kwasek, jabłka, cukier/, kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko /,połędwica z warzywami45g/soja/, pomidor80, sałata20g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1585,5kcal ; Białko ogółem 54,5, T: 60,1g,; W: 226,7; Błonnik 20,4g; kw. tłuszczowe nasycone 15,9g, Sód 4280,6mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, makaron na mleku300ml/ pszenica, jaja mleko /, <u>serek kanapkowy</u> 50g/ mleka /, szynka drobiowa30g/ soja /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy</u> 1szt /120g/ /mleko/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler , por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa- seler , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana- mleko /, <u>gulasz duszony</u> 220g/mąka pszenna , ziele angielskie, seler , liść laurowy, pietruszka, sól, papryka czerwona słodka, pieprz czarny, śmietana- mleko , mięso gulaszowe drobiowe, olej rzepakowy/, <u>kasza jęczmienna</u> 200g/ kasza jęczmienna , sól/, <u>buraczki z jabłkiem</u> 150g/ sól, pieprz czarny, buraki, olej rzepakowy, kwasek, jabłka, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	<u>Owsianka</u> 200g/ mleko, owies /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1 szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>połędwica z warzywami</u> 90g/ soja /, pomidor80, sałata20g <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2666,7kcal ; Białko ogółem 104,3, T: 99,7g,; W: 355,6; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 39,1g, Sód 7528,5mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, makaron na mleku300ml/ pszenica, jaja mleko /, <u>ser żółty</u> 50g/ mleka /, <u>pomidor</u> 80g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler , por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa- seler , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana- mleko /, <u>racuchy smażone</u> 2szt/mąka pszenna, jaja ,cukier, mleko ,drożdże, olej rzepakowy/, <u>sos owocowy</u> 150ml/cukier, truskawki, śmietana- mleko /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta warzywna meksykańska</u> 50g/ soja, gorczyca, seler /, <u>pomidor</u> 80g, sałata20g, <u>herbata</u> 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3013,7kcal ; Białko ogółem 81,4, T: 110,6g,; W: 431,9; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 43,6g, Sód 3344,2mg	

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