

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.07.2026-środa

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15G/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/ owies, mleko /, pasztet dr50g/ soja, jaja /, pomidor80g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	wafelek1szt/ pszenica /
Obiad	Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka pszenna , marchew, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , ziemniaki kwasęk cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>kotlet mielony smażony</u> 100g/mięso wieprzowe, jaja , sól, pieprz, bułka tarta- pszenica , bułka- pszenica , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>surówka z białej kapusty</u> 150g/kapusta biała, cebula, por, cukier, marchew, olej rzepakowy, kwasęk cytrynowy, ocet, pieprz, sól/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml.,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, <u>połędwica</u> dr45g/ soja /, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2377,9kcal ; Białko ogółem 76,0, T: 97,0g,; W: 316,1; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 35,4g, Sód 4514,5mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15G/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/ owies, mleko /, pasztet dr50g/ soja, jaja /, pomidor80g, sałata20g,kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka pszenna , marchew, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , ziemniaki kwasęk cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>pulpet got.</u> 100g/mięso drobiowe, jaja , bułka- pszenica , sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>sos jarzynowy</u> 150ml/marchew, pietruszka, seler , sól, pieprz, mąka pszenna , śmietana- mleko , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>brokuł</u> 150g., <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/ żyto, pszenica /, masło prawdziwe15g/ mleko /, <u>połędwica</u> dr45g/ soja /, sałata20g,pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2193,1kcal ; Białko ogółem 78,8, T: 77,1g,; W: 316,1; Błonnik 24,2g; kw. tłuszczowe nasycone 32,1g, Sód 4834,8mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor80g, sałata20g,kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
II Śniadanie	budyń200ml./budyń, mleko, cukier
Obiad	Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka pszenna , marchew, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , ziemniaki kwas cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>pulpet got.100g</u> /mięso drobiowe, jaja , bułka- pszenica , sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /marchew, pietruszka, seler , sól, pieprz, mąka pszenna , śmietana- mleko , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>brokuł150g.</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml.</u> /, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	wafle ryżowe30g /sezam/
Kolacja	Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, polędwica dr45g/soja/, sałata20g,pomidor80g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2447,2kcal ; Białko ogółem 87,8; T: 84,9g,; W: 352,7; Błonnik 25,5g; kw. tłuszczowe nasycone 36,4g, Sód 4925,4mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor60g, sałata20g, ,kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
Obiad	Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka pszenna , marchew, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , ziemniaki kwas cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>pulpet got.80g</u> /mięso drobiowe, jaja , bułka- pszenica , sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>sos jarzynowy100ml</u> /marchew, pietruszka, seler , sól, pieprz, mąka pszenna , śmietana- mleko , olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g</u> /ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>brokuł150g.</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml.</u> /, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, polędwica dr45g/soja/, sałata20g,pomidor80g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2552,2kcal ; Białko ogółem 90,3; T: 63,9g,; W: 424,1; Błonnik 26,7g; kw. tłuszczowe nasycone 19,0g, Sód 5175,9mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor80g, sałata20g,kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko/	11
II Śniadanie	budyń b/c200ml /mleko, budyń/	0,3
Obiad	Zupa barszcz czerwony zabieany400ml/ buraki,pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka pszenna, marchew, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, ziemniaki kwas cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, pulpet got.100g/mięso drobiowe, jaja, bułka-pszenica, sól, pieprz, olej rzepakowy/, sos jarzynowy150ml/marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz, mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, brokuł150g., kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, truskawki/	12
Podwieczorek	Wafle ryżowe30g/sezam/	2
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, polędwica dr45g/soja/, sałata20g,pomidor80g, herbata 250ml./herbata czarna,/	6
RAZEM		31
Wartości odżywcze: E: 2267,4kcal ; Białko ogółem 85,3, T: 78,3g,; W: 316,6; Błonnik 30,9g; kw. tłuszczowe nasycone 32,5g, Sód 5119,4mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej		
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/, pasztet dr50g/soja, jaja/, pomidor80g,sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/	
Obiad	Zupa barszcz czerwony zabieany250ml/ buraki,pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka pszenna, marchew, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, ziemniaki kwas cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, pulpet got.80g/mięso drobiowe, jaja, bułka-pszenica, sól, pieprz, olej rzepakowy/, sos jarzynowy100ml/marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz, mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, brokuł100g., kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/	
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, polędwica dr45g/soja/, sałata20g,pomidor80g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 1582,7kcal ; Białko ogółem 55,1, T: 58,4g,; W: 217,6; Błonnik 20,9g; kw. tłuszczowe nasycone 22,0g, Sód 4298,7mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, płatki owsiane na mleku 300ml/owies, mleko/, pasztet dr 50g/soja, jaja/, hummus 50g/sezam/, pomidor 80g, sałata 20g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń 200ml./budyń, mleko, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieany 400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka pszenna, marchew, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, ziemniaki kwasak cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>pulpet got. 100g</u>/mięso drobiowe, jaja, bułka-pszenica, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>sos jarzynowy 150ml</u>/marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz, mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki 200g</u>/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>brokuł 150g.</u>, <u>kompot wieloowocowy 250ml.</u>/, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>Kefir 150ml/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko /, polędwica dr 90g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2889,5kcal ; Białko ogółem 111,2, T: 101,9g,; W: 400,0; Błonnik 27,2g; kw. tłuszczowe nasycone 39,4g, Sód 5685,7mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe 15g/mleko/, płatki owsiane na mleku 300ml/owies, mleko /, ser biały z pietruszką 50g/ser biały-mleko, kefir-mleko, pietruszka, sól, pieprz/, pomidor 80g, sałata 20g, kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz czerwony zabieany 400ml/ buraki, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ocet, mąka pszenna, marchew, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, ziemniaki kwasak cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie/, <u>jajko sadzone 2 szt/jaja</u>, olej rzepakowy, sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy 150ml</u>/marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz, mąka pszenna, śmietana-mleko, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki 200g</u>/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>surówka z kiszonej kapusty 150g</u>/kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier, pieprz, jabłko/ <u>kompot wieloowocowy 250ml.</u>/, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe. 15g/ mleko /, kabanoski roślinne 50g/soja/, sałata 20g, pomidor 80g, herbata 250ml, /herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2172,1kcal ; Białko ogółem 70,8, T: 78,1g,; W: 314,1; Błonnik 25,9g; kw. tłuszczowe nasycone 32,3g, Sód 5579,2mg	

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