

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.07.2026 - czwartek

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>kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/</u> , szynkowa45g/ soja /, <u>pomidor80g,sałata20g, kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/,
II Śniadanie Dzieci	<u>banan1szt/200g/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa z ziemniakami400ml</u> /pieprz czarny, por, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, koper, śmietana- mleko ,, sól, seler , pieprz ziołowy/ <u>,udko gotowane120g/udko z kurczaka, sól, pieprz/</u> , <u>sos śmietanowy150ml</u> ./marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko ,, sól, pieprz czarny/, <u>ryż200g/ryż sól/</u> , <u>marchewka gotowana200g/marchew</u> , masło roślinne- mleko , mąka pszenna , sól, cukier/, <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>parówka2szt/110g/soja/</u> , <u>pomidor100g, ketchup20g</u> ,herbata 250ml/herbata, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2549,2kcal ; Białko ogółem 90,0, T: 95,2g,; W: 346,0; Błonnik 26,1g; kw. tłuszczowe nasycone 40,3g, Sód 6721,3mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/</u> , szynkowa45g/ soja /, <u>sałata20g,, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/,
Obiad	<u>Zupa koperkowa z ziemniakami400ml</u> /pieprz czarny, por, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, , koper, śmietana- mleko ,, sól, seler , , pieprz ziołowy/, <u>udko gotowane120g/udko z kurczaka, sól, pieprz/</u> , <u>sos śmietanowy150ml</u> ./marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko ,, sól, pieprz czarny/, <u>ryż200g/ryż sól/</u> , <u>marchewka gotowana200g/marchew</u> , masło roślinne- mleko , mąka pszenna , sól, cukier/, <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>parówka2szt/110g/soja/</u> , <u>pomidor100g, ketchup20g</u> ,herbata 250ml/herbata, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2488,0kcal ; Białko ogółem 87,0, T: 95,0g,; W: 339,0; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 40,2g, Sód 6540,9mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/</u> , szynkowa45g/ soja /, <u>sałata20g, pomidor80g, kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/,
II Śniadanie	<u>jogurt owocowy1szt /120g/ / mleko /</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa z ziemniakami400ml</u> /pieprz czarny, por, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, , koper, śmietana- mleko ,, sól, seler , , pieprz ziołowy/, <u>udko gotowane120g/udko z kurczaka, sól, pieprz/</u> , <u>sos śmietanowy150ml</u> ./marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko ,, sól, pieprz czarny/, <u>ryż200g/ryż sól/</u> , <u>marchewka gotowana200g/marchew</u> , masło roślinne- mleko , mąka pszenna , sól, cukier/, <u>kompot wieloowocowy250ml/</u> cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawka/
Podwieczorek	<u>Suchary50g/pszenica, jęczmień, mleko, soja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/ mleko/</u> , <u>parówka2szt/110g/soja/</u> , <u>pomidor100g, ketchup20g</u> ,herbata 250ml/herbata, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2687,5kcal ; Białko ogółem 93,6, T: 99,5g,; W: 371,4; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 42,3g, Sód 6540,9mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>kasza manna na mleku</u> 300ml/ pszenica, mleko /, <u>ser biały z koperkiem</u> 50g/ mleko /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier10g/
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami400ml/pieprz czarny, por, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, , koper, śmietana- mleko ,, sól, seler , , pieprz ziołowy/, <u>udko gotowane</u> 120g/udko z kurczaka, sól, pieprz/, <u>sos śmietanowy</u> 100ml./marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko ,, sól, pieprz czarny/, <u>ryż</u> 200g/ryż sól/, <u>marchewka gotowana</u> 200g/marchew, masło roślinne- mleko , mąka pszenna , sól, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>parówka</u> 1szt/55g/ soja /, <u>polędwica dr. z warzywami</u> 35g/ soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>ketchup</u> 20g , <u>herbata</u> 250ml./herbata, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2297,6kcal ; Białko ogółem 83,3, T: 75,1g,; W: 338,3; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 24,3g, Sód 6748,3mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kasza manna na mleku</u> 300ml/ pszenica, mleko /, <u>szynkowa</u> 45g/ soja /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> /,	10
II Śniadanie	<u>Kefir</u> 150ml/ mleko /	0,7
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami400ml/pieprz czarny, por, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, , koper, śmietana- mleko ,, sól, seler , , pieprz ziołowy/, <u>udko gotowane</u> 120g/udko z kurczaka, sól, pieprz/, <u>sos śmietanowy</u> 150ml./marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko ,, sól, pieprz czarny/, <u>ryż</u> 200g/ryż sól/, <u>sałata z oliwą</u> 100g/ kwasek, olej rzepakowy, sałata/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ jabłka, porzeczka, truskawka/	12
Podwieczorek	Suchary50g/ pszenica, jęczmień, mleko, soja /	3
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>parówka</u> 2szt/110g/ soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>ketchup</u> 20g , <u>herbata</u> 250ml./herbata,/	7
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2635,3kcal ; Białko ogółem 99,5, T: 103,4g,; W: 329,9; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 42,9g, Sód 5188,2mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, , <u>szynkowa</u> 45g/ soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier10g/
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami250ml/pieprz czarny, por, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, , koper, śmietana- mleko ,, sól, seler , , pieprz ziołowy/, <u>udko gotowane</u> 120g/udko z kurczaka, sól, pieprz/, <u>sos śmietanowy</u> 100ml./marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko ,, sól, pieprz czarny/, <u>ryż</u> 100g/ryż sól/, <u>marchewka gotowana</u> 100g/marchew, masło roślinne- mleko , mąka pszenna , sól, cukier/, , <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>parówka</u> 1szt/55g/ soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>ketchup</u> 20g , <u>herbata</u> 250ml./herbata, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 1671,4kcal ; Białko ogółem 63,5, T: 56,2g,; W: 234,8; Błonnik 19,7g; kw. tłuszczowe nasycone 17,0g, Sód 4534,1mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kasza manna na mleku</u> 300ml/ pszenica, mleko /, szynkowa90g/ soja /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier10g/,
II Śniadanie	<u>jogurt owocowy</u> 1szt /150g/ / mleko /
Obiad	<u>Zupa koperkowa z ziemniakami</u> 400ml/pieprz czarny, por, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, , koper, śmietana- mleko ,, sól, seler , , pieprz ziołowy/, <u>udko gotowane</u> 120g/ <u>udko z kurczaka</u> , sól, pieprz/, <u>sos śmietanowy</u> 150ml./marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pietruszka, seler , śmietana- mleko ,, sól, pieprz czarny/, <u>ryż</u> 200g/ <u>ryż sól</u> /, <u>marchewka gotowana</u> 200g/marchew, masło roślinne- mleko , mąka pszenna , sól, cukier/, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/
Podwieczorek	<u>Syr naturalny</u> 150g/ mleko /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1szt/55g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>parówka</u> 2szt/110g/ soja /, <u>pomidor</u> 100g, <u>ketchup</u> 20g , <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata</u> , cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2634,9kcal ; Białko ogółem 114,5, T: 99,2g,; W: 350,2; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 42,5g, Sód 6932,6mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /., <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>kasza manna na mleku</u> 300ml/ pszenica, mleko /, <u>hummus</u> 50g/ sezam /, <u>sałata</u> 20g, <u>pomidor</u> 80g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , cukier10g/,
Obiad	<u>Zupa koperkowa z ziemniakami</u> 400ml/pieprz czarny, por, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna , marchew, ziemniaki, , koper, śmietana- mleko ,, sól, seler , , pieprz ziołowy/, <u>ryż</u> 200g/ <u>ryż sól</u> /, <u>z warzywami</u> 200g/marchew, seler , pietruszka, kalafior, brokuł/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawka/,
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> .15g/ mleko /, <u>paprykarz</u> 50g/ ryba i produkty pochodne /, <u>pomidor</u> 100g, <u>herbata</u> 250ml/ <u>herbata czarna</u> , cukier10g/,
Wartości odżywcze: E: 2060,9kcal ; Białko ogółem 57,3, T: 66,5g,; W: 315,9; Błonnik 23,8g; kw. tłuszczowe nasycone 27,0g, Sód 2437,4mg	

****substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione***

****dokładny skład produktów nie sporządzonych na kuchni(min., wędlin,dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa, masła, smarowania, kawa), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym Oddziale.***