

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.07.2026- piątek

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

Dieta ogólna	
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, zacierka na mleku300ml/jajko, mleko, mąka pszenna, cukier, sól/, dżem wieloowocowy60g, jabłko1szt/100g./ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	Mus owocowy1szt/200ml/
Obiad	Zupa ogórkowa400ml/sól, kwasek, ogórek kwaszony, por, pieprz czarny, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziołowy, marchew, olej rzepakowy, śmietana-mleko, mąka pszenna, seler, ziemniaki/,gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, _ napój wieloowocowy250ml/, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe5g/ mleko/, jajko2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2181,3kcal ; Białko ogółem 83,7, T: 64,3g,; W: 323,0; Błonnik 17,9g; kw. tłuszczowe nasycone 33,5g, Sód 4262,0mg	

Dieta lekkostrawna	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, zacierka na mleku300ml/jajko, mleko, mąka pszenna, cukier, sól/, dżem wieloowocowy60g, jabłko1szt/100g./ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
Obiad	Zupa kalafiorowa400ml/majeranek, pietruszka, ziemniaki, kalafior, pieprz ziołowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, , śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, seler, liść laurowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat-mleko/,gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/ napój wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, jajko2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2150,5kcal ; Białko ogółem 80,7, T: 64,1g,; W: 311,8; Błonnik 15,9g; kw. tłuszczowe nasycone 33,3g, Sód 3642,8mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)	
Śniadanie	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, zacierka na mleku300ml/jajko, mleko, mąka pszenna, cukier, sól/, dżem wieloowocowy60g., jabłko gotowane1szt/100g./ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/
II Śniadanie	kisiel200ml
Obiad	Zupa kalafiorowa400ml/majeranek, pietruszka, ziemniaki, kalafior, pieprz ziołowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, , śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, seler, liść laurowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat-mleko/,gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/ napój wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	Ciasteczka kruche30g/pszenica, jaja/
Kolacja	Bułka kajzerka1szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, jajko2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2253,5kcal ; Białko ogółem 83,2, T: 67,8g,; W: 345,8; Błonnik 16,1g; kw. tłuszczowe nasycone 34,9g, Sód 3659,2mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ <u>jajko, mleko</u> , mąka pszenna , cukier, sól/, <u>dżem wieloowocowy</u> 60g. , <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g./ kawa z mlekiem250ml. /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 400ml/majeranek, pietruszka, ziemniaki, kalafior, pieprz ziołowy, olej rzepakowy, mąka pszenna , , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, seler , liść laurowy/ <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat- mleko / <u>gzika</u> 150g/ser biały- mleko , śmietana- mleko , sól, pieprz/ <u>napój wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 1szt/55g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>jajko</u> 2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2190,1kcal ; Białko ogółem 80,5, T: 53,8g,; W: 311,6; Błonnik 15,9g; kw. tłuszczowe nasycone 20,7g, Sód 3659,3mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>zacierka na mleku</u> 300ml/ <u>jajko, mleko</u> , mąka pszenna , cukier, sól/, <u>ser żółty</u> 50g/ <u>mleko</u> / , <u>jabłko</u> 1szt/100g./ kawa z mlekiem250ml. /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	12
II Śniadanie	Kisiel b/c200ml,	0,3
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 400ml/majeranek, pietruszka, ziemniaki, kalafior, pieprz ziołowy, olej rzepakowy, mąka pszenna , , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, seler , liść laurowy/, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat- mleko / <u>gzika</u> 150g/ser biały- mleko , śmietana- mleko , sól, pieprz/ <u>napój wieloowocowy</u> 250ml./ jabłka, porzeczka, truskawki/	10
Podwieczorek	Ciasteczka b/c30g/ pszenica, jaja /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>jajko</u> 2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, /	6
RAZEM		30
Wartości odżywcze: E: 2299,0kcal ; Białko ogółem 100,8, T: 82,2g,; W: 293,9; Błonnik 26,3g; kw. tłuszczowe nasycone 43,2g, Sód 4376,6mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>dżem wieloowocowy</u> 60g. , <u>jabłko</u> 1szt/100g./ kawa z mlekiem250ml. /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 250ml/majeranek, pietruszka, ziemniaki, kalafior, pieprz ziołowy, olej rzepakowy, mąka pszenna , , śmietana- mleko , sól, pieprz czarny, seler , liść laurowy/ <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat- mleko / <u>gzika</u> 150g/ser biały- mleko , śmietana- mleko , sól, pieprz/ <u>napój wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>jajko</u> 2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 1517,2kcal ; Białko ogółem 64,5, T: 42,8g,; W: 222,8; Błonnik 16,9g; kw. tłuszczowe nasycone 15,8g, Sód 2684,4mg	

<i>Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, zacierka na mleku300ml/jajko, mleko, mąka pszenna, cukier, sól/, ser żółty30g/mleko/, dżem wieloowocowy60g, serek topiony17,5g/mleko/, jabłko1 szt/100g./ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	Jogurt nat.1szt/150g/mleko/
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/majeranek, pietruszka, ziemniaki, kalafior, pieprz ziołowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, , śmietana-mleko, sól, pieprz czarny, seler, liść laurowy/, ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat-mleko/,gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/ napój wieloowocowy250ml,/cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>Ciasteczka owsiane30g/pszenica, jęczmień, owies, żyto/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka1 szt/55g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/ mleko/, jajko2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2484,9kcal ; Białko ogółem 109,5, T: 82,5g,; W: 343,9; Błonnik 19,8g; kw. tłuszczowe nasycone 43,9g, Sód 4026,1mg	

<i>Dieta wegetariańska</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, zacierka na mleku300ml/jajko, mleko, mąka pszenna, cukier, sól/, dżem wieloowocowy60g., _jabłko1 szt/100g./ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ogórkowa400ml/sól, kwasek, ogórek kwaszony, por, pieprz czarny, ziele angielskie, pietruszka, pieprz ziołowy, marchew, olej rzepakowy, śmietana-mleko, mąka pszenna, seler, ziemniaki/,gzika150g/ser biały-mleko, śmietana-mleko, sól, pieprz/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, _napój wieloowocowy250ml/, , cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe5g/ mleko/, jajko2szt, sałata20g, pomidor80g, herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2181,3kcal ; Białko ogółem 83,7, T: 64,3g,; W: 323,0; Błonnik 17,9g; kw. tłuszczowe nasycone 33,5g, Sód 4262,0mg	

****substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione***
****dokładny skład produktów nie sporządzanych na kuchni (min. wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa,masła, smarowania, kawa) można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym Oddziale.***