

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.05.2026 – wtorek

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, ryż na mleku300ml, pieczeń rzymska50g/soja, gorczyca/, ogórek gruntowy60g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>soczek owocowy1szt/200ml/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/pietruszką, pieprz ziołowy, makaron-mąka pszenna, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom., por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, /, zraz z warzywami gotowany100g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/ , fasolka szparagowa z bułką100g/ fasolka szparagowa, olej rzepakowy, bułka tarta-pszenica, margaryna-mleko, sól/ , ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/mintaj- ryba, ser biały-mleko, marchew, seler, sól, pieprz/, kielki10g, pomidor60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2357,9kcal ; Białko ogółem 79,0, T: 88,6g.; W: 323,7; Błonnik 24,6g; kw. tłuszczowe nasycone 33,7g, Sód 6413,3mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g,/ żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /,ryż na mleku300ml, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/pietruszką, pieprz ziołowy, makaron-mąka pszenna, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom., por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, /, zraz z warzywami gotowany100g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/ , marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/ , ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/mintaj- ryba, ser biały-mleko, marchew, seler, sól, pieprz/, kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2727,1kcal ; Białko ogółem 86,8, T: 81,0g.; W: 431,3; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 32,6g, Sód 6530,7mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g,/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>ryż na mleku</u> 300ml, <u>połędwica z warzywami</u> 45g/ soja /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy</u> 1szt/ mleko /
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u> 400ml/ <u>pietruszka, pieprz ziołowy, makaron-mąka pszenna, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom., por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, /, zraz z warzywami gotowany</u> 100g/ <u>zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/ , marchewka z jabłkiem</u> 150g/ <u>marchew, jabłko, cukier/ , ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/ , sos jarzynowy</u> 150ml/ <u>koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ <u>sezam</u> /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ <u>mintaj- ryba, ser biały-mleko, marchew, seler, sól, pieprz/ , kielki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2842,6kcal ; Białko ogółem 89,3, T: 82,0g,; W: 455,2; Błonnik 26,8g; kw. tłuszczowe nasycone 32,8g, Sód 6530,7mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g,/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>ryż na mleku</u> 300ml, <u>połędwica z warzywami</u> 45g/ soja /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u> 400ml/ <u>pietruszka, pieprz ziołowy, makaron-mąka pszenna, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom., por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, /, zraz z warzywami gotowany</u> 80g/ <u>zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/ , marchewka z jabłkiem</u> 150g/ <u>marchew, jabłko, cukier/ , ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/ , sos jarzynowy</u> 100ml/ <u>koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/ , kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ <u>mintaj- ryba, ser biały-mleko, marchew, seler, sól, pieprz/ , kielki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2549,0kcal ; Białko ogółem 83,2, T: 64,4g,; W: 426,4; Błonnik 24,8g; kw. tłuszczowe nasycone 19,0g, Sód 6128,0mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g,/ żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /,ryż na mleku300ml, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko,/</u>	11
II Śniadanie	<u>Jogurt nat.1szt/150g/mleko/</u>	1
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem400ml/pietruszką, pieprz ziołowy, makaron-mąka pszenna, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom., por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, /, zraz z warzywami gotowany100g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/ , marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, / , ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, sos jarzynowy150ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, kompot wieloowocowy250ml./ c jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	12
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/mintaj- ryba, ser biały-mleko, marchew, seler, sól, pieprz/, kiełki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna,/</u>	6
	RAZEM	32
Wartości odżywcze: E: 2378,5kcal ; Białko ogółem 84,6, T: 82,7g,; W: 333,1; Błonnik 30,1g; kw. tłuszczowe nasycone 34,3g, Sód 6171,0mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g,/ żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /,, polędwica z warzywami45g/soja/, pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem250ml/pietruszką, pieprz ziołowy, makaron-mąka pszenna, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom., por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, /, zraz z warzywami gotowany80g/zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/ , marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/ , ziemniaki200g/jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, sos jarzynowy100ml/koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko /, pasta z ryby z warzywami50g/mintaj- ryba, ser biały-mleko, marchew, seler, sól, pieprz/, kiełki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 1527,7kcal ; Białko ogółem 51,6, T: 50,4g,; W: 225,2; Błonnik 22,5g; kw. tłuszczowe nasycone 13,4g, Sód 4743,6mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g,/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>ryż na mleku</u> 300ml, <u>połędwica z warzywami</u> 90g/ soja /, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
II Śniadanie	Jogurt nat.1szt/150g/ mleko /
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u> 400ml/ <u>pietruszka, pieprz ziołowy, makaron-mąka pszenna, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom., por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, /, zraz z warzywami gotowany</u> 100g/ <u>zupa jarzynowa-seler, olej rzepakowy, jaja, mięso mielone drobiowe, sól, pieprz czarny/ , marchewka z jabłkiem</u> 150g/ <u>marchew, jabłko, cukier/ , ziemniaki</u> 200g/ <u>jogurt nat.-mleko, ziemniaki, sól/, sos jarzynowy</u> 150ml/ <u>koper, śmietana-mleko, pieprz czarny, sól, pietruszka, olej rzepakowy, marchew, mąka pszenna/, kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka, porzeczka, truskawki</u> /
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe</u> 30g/ <u>sezam</u> /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 100g/ <u>mintaj- ryba, ser biały-mleko, marchew, seler, sól, pieprz/, kielki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 3073,6kcal ; Białko ogółem 107,7, T: 91,7g.; W: 472,4; Błonnik 27,8g; kw. tłuszczowe nasycone 37,1g, Sód 8217,2mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g,/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>ryż na mleku</u> 300ml, <u>pasztet sojowy</u> 50g/ soja /, <u>ogórek gruntowy</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml/ <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u> 400ml/ <u>pietruszka, pieprz ziołowy, makaron-pszenica, jaja, pieprz czarny, sól, marchew, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, konc.pom., por, mąka pszenna, seler, śmietana-mleko, /placki ziemniaczane smażone</u> 200g, / <u>Ziemniaki, jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz czarny/, jogurt nat</u> 100ml/ mleko /, <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka, porzeczka, truskawki</u> /
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ <u>mintaj- ryba, ser biały-mleko, marchew, seler, sól, pieprz/, kielki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g <u>herbata</u> 250ml./ <u>herbata czarna, cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2201,3kcal ; Białko ogółem 61,6, T: 82,0g.; W: 309,4; Błonnik 17,9g; kw. tłuszczowe nasycone 30,0g, Sód 3748,7mg	

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