

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.05.2026- środa

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, pasta z brokuła i jajka 50g/brokuł, jajko, jogurt nat.-mleko, sól, pieprz/,pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>jogurt owocowy 1szt/120g/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/pieprz ziołowy, kalafior, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/, <u>kotlet mielony smażony100g/mięso mielone wieprzowe, sól, pieprz, jaja, bułka-pszenica, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy./ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>surówka z czerwonej kapusty150g/cebula, cukier, kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, ocet, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, <u>mielonka tyrolska45g/soja/, pomidor60g, jabłko 1szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2234,8kcal ; Białko ogółem 69,5, T: 98,0g,; W: 305,0; Błonnik 23,3g; kw. tłuszczowe nasycone 37,3g, Sód 4188,3mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, pasta z brokuła i jajka 50g/brokuł, jajko, jogurt nat.-mleko, sól, pieprz/,pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/pieprz ziołowy, kalafior, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/,<u>ryba na parze100g/ryba-mintaj, sól, pieprz/, <u>warzywa gotowane200g/marchew, pietruszka, seler, brokuł, kalafior/, <u>sos śmietanowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ <u>kompot wieloowocowy250ml, / cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko/, <u>mielonka tyrolska45g/soja/, pomidor60g, jabłko 1szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2215,5kcal ; Białko ogółem 76,9, T: 65,8g,; W: 372,7; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 31,2g, Sód 4215,7mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	Bułka kajzerka 1szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/ mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko</u> /, <u>pasta z brokuła i jajka 50g/brokuł</u> , jajko, jogurt nat.- mleko , sól, pieprz/, <u>pomidor 60g, sałata 20g</u> <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
II Śniadanie	ciasteczka kruche 30g / pszenica, jaja /
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml</u> /pieprz ziołowy, kalafior, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, ziemniaki, por, koper/, <u>ryba na parze 100g/ryba-mintaj</u> , sól, pieprz/, <u>warzywa gotowane 200g</u> /marchew, pietruszka, seler , brokuł, kalafior/, <u>sos śmietanowy 150ml</u> /mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko / <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> , /cukier 2g, jabłka, porzeczek, truskawki/
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt/ mleko /
Kolacja	Bułka kajzerka 2szt/110g./ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe 15g/ mleko</u> /, <u>mielonka tyrolska 45g/soja</u> /, <u>pomidor 60g, jabłko gotowane 1szt/100g</u> /, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2319,9kcal ; Białko ogółem 79,3, T: 39,4g,; W: 394,3; Błonnik 24,1g; kw. tłuszczowe nasycone 32,7g, Sód 4295,7mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 1szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne 15g/ mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko</u> /, <u>pasta z brokuła i jajka 50g/brokuł</u> , jajko, jogurt nat.- mleko , sól, pieprz/, <u>pomidor 60g, sałata 20g</u> <u>kawa z mlekiem 250ml</u> , /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml</u> /pieprz ziołowy, kalafior, marchew, mąka pszenna , olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, ziemniaki, por, koper/, <u>ryba na parze 100g/ryba-mintaj</u> , sól, pieprz/, <u>warzywa gotowane 200g</u> /marchew, pietruszka, seler , brokuł, kalafior/, <u>sos śmietanowy 150ml</u> /mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>ziemniaki 200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko / <u>kompot wieloowocowy 250ml</u> , /cukier 2g, jabłka, porzeczek, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka 2szt/110g./ <u>żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne 15g/ mleko</u> /, <u>mielonka tyrolska 45g/soja</u> /, <u>pomidor 60g, jabłko gotowane 1szt/100g</u> /, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2122,4kcal ; Białko ogółem 76,7, T: 55,4g,; W: 372,5; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 18,6g, Sód 4232,2mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, pasta z brokuła i jajka 50g/brokuł, jajko, jogurt nat.-mleko, sól, pieprz/, pomidor 60g, sałata 20g kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	10
II Śniadanie	<u>Ciasteczka b/c 30g/mąka pszenna, jaja/</u>	2
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml/pieprz ziołowy, kalafior, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/, ryba na parze 100g/ryba-mintaj, sól, pieprz/, warzywa gotowane 200g/marchew, pietruszka, seler, brokuł, kalafior/, sos śmietanowy 150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ kompot wieloowocowy 250ml, / jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	10
Podwieczorek	<u>kefir 1 szt/150g//mleko/</u>	0,7
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, mielonka tyrolska 45g/soja/, pomidor 60g, jabłko 1 szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, /</u>	7
RAZEM		30
Wartości odżywcze: E: 2100,0kcal ; Białko ogółem 72,9, T: 70,1g,; W: 298,9; Błonnik 31,6g; kw. tłuszczowe nasycone 32,8g, Sód 3797,6mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/ mleko/, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, pasta z brokuła i jajka 50g/brokuł, jajko, jogurt nat.-mleko, sól, pieprz/, pomidor 60g, sałata 20g kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>	
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 250ml/pieprz ziołowy, kalafior, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/, ryba na parze 100g/ryba-mintaj, sól, pieprz/, warzywa gotowane 150g/marchew, pietruszka, seler, brokuł, kalafior/, sos śmietanowy 100ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ kompot wieloowocowy 250ml, / cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 80g/żyto, pszenica/, masło roślinne 15g/ mleko/, mielonka tyrolska 45g/soja/, pomidor 60g, jabłko 1 szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>	
Wartości odżywcze: E: 1503,9kcal ; Białko ogółem 55,8, T: 51,3g,; W: 216,2; Błonnik 21,9g; kw. tłuszczowe nasycone 17,8g, Sód 3000,8mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka 1 szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, pasta z brokuła i jajka 50g/brokuł, jajko, jogurt nat.-mleko, sól, pieprz/, ser biały 50g/mleko/, pomidor 60g, sałata 20g kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
II Śniadanie	<u>ciasteczka owsiane 30g /pszenica, owies, żyto, jęczmień, mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml/pieprz ziółowy, kalafior, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/, <u>ryba na parze 100g/ryba-mintaj, sól, pieprz/, warzywa gotowane 200g/marchew, pietruszka, seler, brokuł, kalafior/, sos śmietanowy 150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ <u>kompot wieloowocowy 250ml, / cukier 2g, jabłka, porzeczką, truskawki/</u></u></u>
Podwieczorek	<u>Kefir 1 szt/150/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2 szt/110g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, mielonka tyrolska 90g/soja/, pomidor 60g, jabłko 1 szt/100g/, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2481,9kcal ; Białko ogółem 101,7, T: 83,1g.; W: 403,2; Błonnik 27,8g; kw. tłuszczowe nasycone 38,4g, Sód 4295,7mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, kasza manna na mleku 300ml/pszenica, mleko/, pasta z brokuła i jajka 50g/brokuł, jajko, jogurt nat.-mleko, sól, pieprz/, pomidor 60g, sałata 20g kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier 10g/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa 400ml/pieprz ziółowy, kalafior, marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, ziemniaki, por, koper/, <u>ryba na parze 100g/ryba-mintaj, sól, pieprz/, warzywa gotowane 150g/marchew, pietruszka, seler, brokuł, kalafior/, sos śmietanowy 150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, ziemniaki 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/ <u>kompot wieloowocowy 250ml, / cukier 2g, jabłka, porzeczką, truskawki/</u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g./żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/ mleko/, pasta warzywna meksykańska 50g/seler, soja, gorczyca/, jabłko 1 szt/100g/, pomidor 60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2002,9kcal ; Białko ogółem 60,9, T: 53,8g.; W: 298,7; Błonnik 25,9g; kw. tłuszczowe nasycone 27,2g, Sód 4227,3mg	

****substancje i produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione***
8dokładny skład produktów nie sporządzonych na kuchni (m.in. wędlin, dżemów, kielbas, pasztetów, serów, pieczywa, masła, smarowania, kawa), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym Oddziale.