

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.05.2026 – czwartek

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, koper, sól, pieprz./, kielki10g, rzodkiewka45g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>gruszka 1szt/180g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, , pieprz czarny, sól, mąka pszena, marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko/,makaron200g/pszenica, jaja/, sos boloński150ml/mięso gulaszowe wieprzowe, cebula, seler, pietruszka, marchew, sól, pieprz, mąka pszena, ziele angielskie, olej rzepakowy, majeranek, konc.pom., liść laurowy, papryka czerwona słodka/ kompot wieloowocowy250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g./żyto, pszenne/, masło prawdziwe15g/ mleko /, prówka2szt/100g//soja/ pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2487,8kcal ; Białko ogółem 83,4, T: 99,5g,; W: 324,2; Błonnik 20,7g; kw. tłuszczowe nasycone 40,9g, Sód 4633,7mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, koper, sól, pieprz./, kielki10g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, , pieprz czarny, sól, mąka pszena, marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko/,makaron200g/pszenica, jaja/, sos boloński150ml/mięso gulaszowe wieprzowe, cebula, seler, pietruszka, marchew, sól, pieprz, mąka pszena, ziele angielskie, olej rzepakowy, majeranek, konc.pom., liść laurowy, papryka czerwona słodka/ kompot wieloowocowy250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenne/, masło prawdziwe15g/ mleko /, prówka2szt/110g//soja/ pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2976,9kcal ; Białko ogółem 96,9, T: 102,5g,; W: 433,5; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 41,2g, Sód 5213,0mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, koper, sól, pieprz./, kielki10g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>kisiel200ml</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, , pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko/,makaron200g/pszenica, jaja/, sos boloński150ml/mięso gulaszowe wieprzowe, cebula, seler, pietruszka, marchew, sól, pieprz, mąka pszenna, ziele angielskie, olej rzepakowy, majeranek, konc.pom., liść laurowy, papryka czerwona słodka/ kompot wielowocowy250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>Suchary50g/pszenica, /</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenne/, masło prawdziwe15g/ mleko /, prówka2szt/110g//soja/ pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3226,3kcal ; Białko ogółem 103,6, T: 107,4g,; W: 478,3; Błonnik 21,4g; kw. tłuszczowe nasycone 43,4g, Sód 5229,1mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, koper, sól, pieprz./, kielki10g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, , pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko/,makaron200g/pszenica, jaja/, sos boloński150ml/mięso gulaszowe wieprzowe, cebula, seler, pietruszka, marchew, sól, pieprz, mąka pszenna, ziele angielskie, olej rzepakowy, majeranek, konc.pom., liść laurowy, papryka czerwona słodka/ kompot wielowocowy250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczką, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g./żyto, pszenne/, masło roślinne15g/ mleko /, prówka1szt/55g//soja/ pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2731,4kcal ; Białko ogółem 90,3, T: 78,9g,; W: 430,8; Błonnik 21,3g; kw. tłuszczowe nasycone 24,3g, Sód 44907,3mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, koper, sól, pieprz./, kiełki10g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	11
II Śniadanie	<u>Kisiel b/c200ml</u>	0,3
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, , pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko/,makaron200g/pszenica, jaja/, sos boloński150ml/mięso gulaszowe wieprzowe, cebula, seler, pietruszka, marchew, sól, pieprz, mąka pszenna, ziele angielskie, olej rzepakowy, majeranek, konc.pom., liść laurowy, papryka czerwona słodka/ kompot wieloowocowy250ml, / jabłka, porzeczka, truskawki/</u>	12
Podwieczorek	<u>Suchary50g/pszenica, /</u>	3
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g./żyto, pszenne/, masło prawdziwe15g/ mleko /, prówka2szt/110g//soja/ pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml, /herbata czarna,/</u>	7
	RAZEM	33
Wartości odżywcze: E: 2613,7kcal ; Białko ogółem 91,1, T: 104,5g,; W: 325,0; Błonnik 24,8g; kw. tłuszczowe nasycone 42,8g, Sód 4755,9mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/ mleko /, ser biały z koperkiem50g/ser biały-mleko, koper, sól, pieprz./, kiełki10g, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa250ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler, por, , pieprz czarny, sól, mąka pszenna, marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa-seler, pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana-mleko/,makaron150g/pszenica, jaja/, sos boloński100ml/mięso gulaszowe wieprzowe, cebula, seler, pietruszka, marchew, sól, pieprz, mąka pszenna, ziele angielskie, olej rzepakowy, majeranek, konc.pom., liść laurowy, papryka czerwona słodka/ kompot wieloowocowy250ml, /cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo żytnie/graham80g./żyto, pszenne/, masło roślinne15g/ mleko /, prówka1szt/110g//soja/ pomidor60g, ketchup20g herbata 250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 1570,7kcal ; Białko ogółem 53,5, T: 57,1g,; W: 215,4; Błonnik 16,7g; kw. tłuszczowe nasycone 17,4g, Sód 2880,7mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ owies, mleko /, <u>ser biały z koperkiem</u> 100g/ <u>ser biały</u> - mleko , koper, sól, pieprz./, <u>kielki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , <u>cukier</u> 10g/
II Śniadanie	Jogurt owocowy 1szt/150ml/ mleko /
Obiad	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler , por, , pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, , ziele angielskie, zupa jarzynowa- seler , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana- mleko /, <u>makaron</u> 200g/ pszenica, jaja /, <u>sos boloński</u> 150ml/ <u>mięso gulaszowe wieprzowe</u> , cebula, seler , pietruszka, marchew, sól, pieprz, mąka pszenna , ziele angielskie, olej rzepakowy, majeranek, konc.pom., liść laurowy, papryka czerwona słodka/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml, / <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	Suchary 50g/ pszenica , /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g./ żyto, pszenne /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>prówk</u> 2szt/110g// soja / <u>pomidor</u> 60g, <u>ketchup</u> 20g <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 3243,2kcal ; Białko ogółem 112,8, T: 109,6g.; W: 468,3; Błonnik 21,6g; kw. tłuszczowe nasycone 44,9g, Sód 5628,1mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ owies, mleko /, <u>ser biały z koperkiem</u> 50g/ <u>ser biały</u> - mleko , koper, sól, pieprz./, <u>kielki</u> 10g, <u>rzodkiewka</u> 45g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , <u>cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa</u> 400ml/ziemniaki, olej rzepakowy, seler , por, pieprz czarny, sól, mąka pszenna , marchew, majeranek, ziele angielskie, zupa jarzynowa- seler , pieprz ziołowy, koper, pietruszka, śmietana- mleko /, <u>kotlet ziemniaczany smażony</u> 200g/ziemniaki, jajko , cebula, bułka tarta- pszenica , mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>sos śmietanowy</u> 150ml/ <u>śmietana</u> - mleko , mąka pszenna ,marchew, olej rzepakowy, pietruszka, seler , sól, pieprz czarny./, <u>szpinak</u> 100g/ <u>śmietana</u> - mleko , pieprz czarny, sól, mąka pszenna , szpinak, <u>cukier</u> / <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml, /, <u>cukier</u> 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g./ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, kabanoski roślinne 100g/ soja /, <u>pomidor</u> 60g, <u>ketchup</u> 20g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2066,2kcal ; Białko ogółem 60,5, T: 72,1g.; W: 303,8; Błonnik 22,4g; kw. tłuszczowe nasycone 29,9g, Sód 4125,1mg	

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

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