

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.05.2026- piątek

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie 120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, ser topiony 1szt/17,5g/mleko/,jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Jogurt owocowy 1szt/150ml/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa kapuśniak400ml/, ziele angielskie, mąka pszenna, liść laurowy, , kapusta kiszona, sól, konc.pom., marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, kwasek, majeranek, por, śmietana-mleko, pietruszka, seler, pieprz ziołowy/, <u>kotlet rybny smażony100g/ryba-mintaj, jajko</u>, cebula, bułka tarta-pszenica, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki200g /jogurt nat-mleko.</u>, ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłka, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczkowa, truskawki/</u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe.15g/ mleko/, sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, jaja, ogórek kiszony, kukurydza kons., groszek kons., sól, pieprz, majonez-gorczyca,jaja, musztarda-gorczyca/, <u>kiełki10g, pomidor60g,herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u></u>

Wartości odżywcze: E: 2338,9kcal ; Białko ogółem 65,8, T: 60,2g,; W: 394,6; Błonnik 30,4g; kw. tłuszczowe nasycone 23,7g, Sód 5201,4mg

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/ mleko /, makaron na mleku300ml/pszenica, jaja, mleko/, marmolada wieloowocowa60g, serek topiony 1szt/17,5g/mleko/,jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa koperkowa400ml/, olej rzepakowy, mąka pszenna, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, pietruszka, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, <u>ryba na parze100g/ryba-mintaj</u>, sól, pieprz/,<u>sos pietruszkowy150ml/mąka pszenna, śmietana-mleko, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/</u>, <u>warzywa gotowane200g/marchew, seler, kalafior, brokuł/kompot wieloowocowy250ml./</u> cukier2g, jabłka, porzeczkowa, truskawki/</u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/pszenica, żyto/, masło prawdziwe15g/ mleko/,sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, jaja, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/</u> , <u>pomidor60g, kiełki10g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2744,0kcal ; Białko ogółem 79,4, T: 64,3g,; W: 480,6; Błonnik 30,2g; kw. tłuszczowe nasycone 30,4g, Sód 6221,2mg

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>makaron na mleku</u> 300ml/ pszenica, jaja, mleko /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1szt/17,5g/ mleko /, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>budyń</u> 200ml, / <u>budyń, mleko</u> , cukier/
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 400ml/, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, <u>ryba na parze</u> 100g/ ryba -mintaj, sól, pieprz/, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>warzywa gotowane</u> 200g/marchew, seler , kalafior, brokuł/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Podwieczorek	<u>Soczek owocowy</u> 1szt/200ml/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ziemniaki, seler , marchew, pietruszka, jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, <u>pomidor</u> 60g, <u>kiełki</u> 10g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2928,6kcal ; Białko ogółem 86,0, T: 71,0g.; W: 504,2; Błonnik 30,4g; kw. tłuszczowe nasycone 34,4g, Sód 6314,8mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>makaron na mleku</u> 300ml/ pszenica, jaja, mleko /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1szt/17,5g/ mleko /, <u>jabłko gotowane</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 400ml/, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, <u>ryba na parze</u> 100g/ ryba -mintaj, sól, pieprz/, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>warzywa gotowane</u> 200g/marchew, seler , kalafior, brokuł/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ pszenica, żyto /, <u>masło roślinne</u> 15g/ mleko /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ziemniaki, seler , marchew, pietruszka, jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, <u>pomidor</u> 60g, <u>kiełki</u> 10g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2650,8kcal ; Białko ogółem 79,1, T: 53,9g.; W: 480,4; Błonnik 30,2g; kw. tłuszczowe nasycone 17,8g, Sód 6237,7mg	

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>makaron na mleku</u> 300ml/ <u>pszenica, jaja, mleko</u> /, <u>ser żółty</u> 50g/ <u>mleko</u> /, <u>serek topiony</u> 1 szt/17,5g/ <u>mleko</u> /, <u>jabłko</u> 1 szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , /	12
II Śniadanie	<u>budyń b/c</u> 200g / <u>mleko</u> , <u>budyń</u> /	0,3
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 400ml/, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, <u>ryba na parze</u> 100g/ <u>ryba</u> -mintaj, sól, pieprz/, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/ <u>mąka pszenna</u> , śmietana- mleko , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>warzywa gotowane</u> 200g/ <u>marchew, seler</u> , kalafior, brokuł/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>jabłka</u> , porzeczka, truskawki/	11
Podwieczorek	<u>Chrupki kukurydziane</u> 20g	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>pszenica, żyto</u> /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ <u>ziemniaki, seler</u> , marchew, pietruszka, jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, <u>pomidor</u> 60g, <u>kiełki</u> 10g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, /	8
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2326,0kcal ; Białko ogółem 83,2, T: 76,1g,; W: 337,1; Błonnik 35,0g; kw. tłuszczowe nasycone 39,6g, Sód 6181,3mg		

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>marmolada wieloowocowa</u> 60g, <u>serek topiony</u> 1 szt/17,5g/ <u>mleko</u> /, <u>jabłko</u> 1 szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- <u>żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier</u> 10g/	
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 250ml/, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, <u>ryba na parze</u> 100g/ <u>ryba</u> -mintaj, sól, pieprz/, <u>sos pietruszkowy</u> 100ml/ <u>mąka pszenna</u> , śmietana- mleko , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>warzywa gotowane</u> 150g/ <u>marchew, seler</u> , kalafior, brokuł/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłka</u> , porzeczka, truskawki/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>pszenica, żyto</u> /, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>sałatka jarzynowa</u> 150g/ <u>ziemniaki, seler</u> , marchew, pietruszka, jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, <u>pomidor</u> 60g, <u>kiełki</u> 10g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/	
Wartości odżywcze: E: 1551,7kcal ; Białko ogółem 44,2, T: 36,0g,; W: 269,3; Błonnik 25,1g; kw. tłuszczowe nasycone 11,7g, Sód 3336,8mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>makaron na mleku</u> 300ml/ pszenica, jaja, mleko /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, serek topiony2szt/35,0g/ mleko /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>budyń</u> 200ml, /budyń, mleko , cukier/
Obiad	<u>Zupa koperkowa</u> 400ml/, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pietruszka, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, <u>ryba na parze</u> 100g/ ryba -mintaj, sól, pieprz/, <u>sos pietruszkowy</u> 150ml/mąka pszenna , śmietana- mleko , sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>ziemniaki</u> 200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko /, <u>warzywa gotowane</u> 200g/marchew, seler , kalafior, brokuł/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczkowa, truskawki/
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.</u> 1Szt/150ml/ mleko /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /,sałatka jarzynowa200g/ziemniaki, seler , marchew, pietruszka, jaja , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko /, <u>pomidor</u> 60g, <u>kiełki</u> 10g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3050,3kcal ; Białko ogółem 102,8, T: 76,9g.; W: 511,1; Błonnik 30,9g; kw. tłuszczowe nasycone 38,8g, Sód 6423,8mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>makaron na mleku</u> 300ml/ pszenica, jaja, mleko /, <u>marmolada wieloowocowa</u> 60g, ser topiony 1szt/17,5g/ mleko /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa kapuśniak</u> 400ml/, ziele angielskie, mąka pszenna , liść laurowy, , kapusta kiszona, sól, konc.pom., marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, pieprz czarny, kwasek, majeranek, por, śmietana- mleko , pietruszka, seler , pieprz ziołowy/, <u>kotlet rybny smażony</u> 100g/ ryba -mintaj, jajko , cebula, bułka tarta- pszenica , olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, /, <u>ziemniaki</u> 200g /jogurt nat- mleko ., ziemniaki, sól/, <u>marchewka z jabłkiem</u> 150g/marchew, jabłka, cukier/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./cukier2g, jabłka, porzeczkowa, truskawki/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe</u> .15g/ mleko /, sałatka jarzynowa150g/ziemniaki, seler , marchew, pietruszka, jaja , ogórek kiszony, kukurydza kons., groszek kons., sól, pieprz, majonez- gorczyca , jaja , musztarda- gorczyca /, <u>kiełki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2338,9kcal ; Białko ogółem 65,8, T: 60,2g.; W: 394,6; Błonnik 30,4g; kw. tłuszczowe nasycone 23,7g, Sód 5201,4mg	

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

**** dokładny skład produktów nie sporządzanych na kuchni (m.in. wędlin, dżemów, kiełbas, pasztetów, serów, pieczywa, masła, smarowania, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym Oddziale.***