

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.05.2026-wtorek

Dla szpitala psychiatrycznego: masło 20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, ziemniaki250g

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszenna, mleko, cukier,,sól/ pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ ciecierzycyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, ogórek gruntowy60g, kiełki10g, kawa z mlekiem250ml. /,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>ciasteczka kruche30g /pszenica, jaja/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ marchew, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler sól, śmietana-mleko, ziemniaki, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, mąka żytnia/ ,gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/, kompot wielowocowy250ml./cukier2g, , jabłka, porzeczka, /</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2305,4kcal ; Białko ogółem 78,0, T: 81,7g,; W: 323,8; Błonnik 25,0g; kw. tłuszczowe nasycone 32,4g, Sód 5687,5mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszenna, mleko, cukier,,sól/ pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ ciecierzycyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, pomidor60g, kiełki10g kawa z mlekiem250ml. /,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ marchew, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler sól, śmietana-mleko, ziemniaki, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, mąka żytnia/, gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/, kompot wielowocowy250ml./cukier2g, , jabłka, porzeczka, /</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ pomidor 60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2793,2kcal ; Białko ogółem 91,4, T: 84,6g,; W: 433,0; Błonnik 26,2g; kw. tłuszczowe nasycone 32,7g, Sód 6265,1mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszenna, mleko, cukier,,sól/ pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ ciecierzycyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, pomidor60g, kiełki10g kawa z mlekiem250ml. /,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Budyń200ml./mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ marchew, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler sól, śmietana-mleko, ziemniaki, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, mąka żytnia/, gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/, kompot wielowocowy250ml./cukier2g, , jabłka, porzeczka, /</u>
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ pomidor 60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 3047,3kcal ; Białko ogółem 100,5, T: 92,4g,; W: 469,6; Błonnik 27,4g;
kw. tłuszczowe nasycone 37,0g, Sód 6355,7mg

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszena, mleko, cukier,,sól/ pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, pomidor60g, kielki10g kawa z mlekiem250ml, /,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ marchew, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler sól, śmietana-mleko, ziemniaki, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, mąka żytnia/ ,gulasz duszony150g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , jabłka, porzeczka, /</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ pomidor 60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2586,8kcal ; Białko ogółem 85,0, T: 66,1g,; W: 428,8; Błonnik 25,9g;
kw. tłuszczowe nasycone 18,6g, Sód 5463,8mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	WW	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszena, mleko, cukier,,sól/ pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, pomidor60g, kielki10g kawa z mlekiem250ml, /,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, /</u>	12
II Śniadanie	<u>Budyń b/c200ml/mleko/</u>	0,3
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ marchew, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler sól, śmietana-mleko, ziemniaki, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, mąka żytnia/ ,gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, /, kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka, /</u>	12
Podwieczorek	<u>Wafle ryżowe30g/sezam/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ pomidor 60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna/</u>	6
RAZEM		32

Wartości odżywcze: E: 2355,2kcal ; Białko ogółem 82,0, T: 83,1g,; W: 326,9; Błonnik 30,8g;
kw. tłuszczowe nasycone 32,5g, Sód 5792,6mg

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko/, pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ ciecierzycy, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, pomidor30g, kielki10g kawa z mlekiem250ml, /,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały250ml/ marchew, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler sól, śmietana-mleko, ziemniaki, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, mąka żytnia/ /gulasz duszony150g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , jabłka, porzeczka, /</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham80g/żyto, pszenica/., masło roślinne15g/mleko/, polędwica z kurczaka45g/soja/ pomidor 60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 1555,6kcal ; Białko ogółem 53,3, T: 51,7g.; W: 225,9; Błonnik 23,5g;
kw. tłuszczowe nasycone 12,9g, Sód 3418,8mg

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszena, mleko, cukier,,sól/ pasta z ciecierzycy z koperkiem100g/ ciecierzycyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, pomidor60g, kiełki10g kawa z mlekiem250ml. /,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	Budyń200ml/mleko/
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ marchew, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler sól, śmietana-mleko, ziemniaki, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, mąka żytnia/ ,gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszena, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/, kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , jabłka, porzeczka, /</u>
Podwieczorek	Wafle ryżowe30g/sezam/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, polędwica z kurczaka90g/soja/ pomidor 60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3160,2kcal ; Białko ogółem 113,3, T: 95,0g.; W: 477,8; Błonnik 30,3g; kw. tłuszczowe nasycone 37,3g, Sód 7071,0mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, zacierka na mleku300ml /jaja, mąka pszena, mleko, cukier,,sól/ pasta z ciecierzycy z koperkiem50g/ ciecierzycyca, sól, pieprz, olej rzepakowy, koper/, ogórek gruntowy60g, kiełki10g, kawa z mlekiem250ml. /,kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa barszcz biały400ml/ marchew, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka, por, seler sól, śmietana-mleko, ziemniaki, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, mąka żytnia/, placki ziemniaczane smażone200g/ziemniaki, jaja, mąka pszena, olej rzepakowy/,marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/, kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, pasta warzywna50g/seler, soja,gorczyca/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2045,9kcal ; Białko ogółem 50,5, T: 68,4g.; W: 314,8; Błonnik 23,9g; kw. tłuszczowe nasycone 27,3g, Sód 4108,0mg	

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

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