

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.05.2026-środa

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/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/,ser kanapkowy50g/mleko/, pomidor 60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	Jogurt owocowy1szt/150g//mleko/
Obiad	<u>Zupa Pieczarkowa400ml/ pietruszka, sól, marchew,, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, ziele angielskie, śmietana-mleko, liść laurowy, cebula, pieczarka, ziemniaki, seler/,wątrobka smażona z cebulką100g/wątrobka, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól/ <u>ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól ,ziemniaki/, surówka z kapusty kiszonej150g/cukier, sól, pieprz cebula, jabłka, kapusta kiszona, olej rzepakowy, por, marchew/, <u>kompot wieloowocowy250ml,/ cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15g/mleko/, mielonka 45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2084,2kcal ; Białko ogółem 83,0, T: 78,8g.; W: 298,0; Błonnik 23,4g;
kw. tłuszczowe nasycone 33,9g, Sód 4586,3mg

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/,ser kanapkowy50g/mleko/, pomidor 60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa ryżanka400ml/ pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ,marchew, , koper, pietruszka,, sól, seler, ryż, por /, <u>schab gotowany70g/schab, sól, pieprz czarny, /, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy, /, <u>ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszenna, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwas cytrynowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15g/mleko/, mielonka 45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2646,4kcal ; Białko ogółem 92,8, T: 78,5g.; W: 435,5; Błonnik 23,6g;
kw. tłuszczowe nasycone 35,7g, Sód 6250,8mg

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/,ser kanapkowy50g/mleko/, pomidor 60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	Jogurt owocowy1szt/150ml/mleko/
Obiad	<u>Zupa ryżanka400ml/ pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ,marchew, , koper, pietruszka,, sól, seler, ryż, por /, <u>schab gotowany70g/schab, sól, pieprz czarny, /, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna, olej rzepakowy, /, <u>ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszenna, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwas cytrynowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u></u></u></u>
Podwieczorek	<u>Pieczywo chrupkie 30g/żyto/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15g/mleko/, mielonka 45g/soja/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2756,5kcal ; Białko ogółem 95,5, T: 78,8g.; W: 457,7; Błonnik 23,6g;
kw. tłuszczowe nasycone 35,7g, Sód 6273,8mg

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>płatki kukurydziane na mleku 300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko</u> ./, ser kanapkowy 50g/ <u>mleko</u> /, pomidor 60g, jabłko gotowane 1szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/
Obiad	Zupa ryżanka 400ml/ pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, marchew, koper, pietruszka, sól, seler , ryż, por /, <u>schab gotowany 50g/schab</u> , sól, pieprz czarny, /, <u>sos pietruszkowy 100ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy, /, <u>ziemniaki 200g/śmietana-mleko</u> , sól, ziemniaki/, <u>buraki gotowane 200g/sól</u> , burak, mąka pszenna , cukier, pieprz śmietana- mleko , kwas cytrynowy/, <u>kompot wielowocowy 250ml</u> ./, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/
Kolacja	Bułka kajzerka 2szt/110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> /, <u>mielonka 45g/soja</u> ./, pomidor 60g, sałata 20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/
Wartości odżywcze: E: 2470,9kcal ; Białko ogółem 87,0, T: 63,0g,; W: 431,6; Błonnik 23,2g; kw. tłuszczowe nasycone 21,9g, Sód 6126,8mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie/graham 120g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>płatki kukurydziane na mleku 300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko</u> ./, ser kanapkowy 50g/ <u>mleko</u> /, pomidor 60g, jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	12
II Śniadanie	Jogurt nat. 1szt/150ml/ <u>mleko</u> /	1
Obiad	Zupa ryżanka 400ml/ pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, marchew, koper, pietruszka, sól, seler , ryż, por /, <u>schab gotowany 70g/schab</u> , sól, pieprz czarny, /, <u>sos pietruszkowy 150ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy, /, <u>ziemniaki 200g/śmietana-mleko</u> , sól, ziemniaki/, <u>buraki gotowane 200g/sól</u> , burak, mąka pszenna , pieprz śmietana- mleko , kwas cytrynowy/, <u>kompot wielowocowy 250ml</u> ./ jabłka, porzeczka, truskawki/	12
Podwieczorek	Pieczyczo chrupkie 30g/ żyto /	2
Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie/graham 120g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, <u>mielonka 45g/soja</u> ./, pomidor 60g, sałata 20g, herbata 250ml./herbata czarna, /	6
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2292,4kcal ; Białko ogółem 90,8, T: 79,5g,; W: 335,5; Błonnik 26,9g; kw. tłuszczowe nasycone 37,2g, Sód 5891,1mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie/graham 80g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> ./, ser kanapkowy 50g/ <u>mleko</u> /, pomidor 60g, jabłko 1szt/100g/ kawa z mlekiem 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier 10g/	
Obiad	Zupa ryżanka 250ml/ pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, marchew, koper, pietruszka, sól, seler , ryż, por /, <u>schab gotowany 70g/schab</u> , sól, pieprz czarny, /, <u>sos pietruszkowy 100ml/śmietana-mleko</u> , sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszenna , olej rzepakowy, /, <u>ziemniaki 200g/śmietana-mleko</u> , sól, ziemniaki/, <u>buraki gotowane 150g/sól</u> , burak, mąka pszenna , cukier, pieprz śmietana- mleko , kwas cytrynowy/, <u>kompot wielowocowy 250ml</u> ./, cukier 2g, jabłka, porzeczka, truskawki/	
Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie/graham 80g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne 15g/mleko</u> ./, <u>mielonka 45g/soja</u> ./, pomidor 60g, sałata 20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier 10g/	
Wartości odżywcze: E: 1506,8kcal ; Białko ogółem 62,7, T: 50,8g,; W: 233,0; Błonnik 20,2g; kw. tłuszczowe nasycone 16,9g, Sód 4212,3mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/,ser kanapkowy50g/mleko/, ser biały50g/mleko/, pomidor 60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>Jogurt owocowy1szt/150ml/mleko/</u>
Obiad	<u>Zupa ryżanka400ml/ pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej rzepakowy, ,marchew, , koper, pietruszka,, sól, seler, ryż, por ,/, schab gotowany70g/schab, sól, pieprz czarny, /, sos pietruszkowy150ml/śmietana-mleko, sól, pietruszka, marchew, pietruszka, pieprz czarny, mąka pszena, olej rzepakowy, /, ziemniaki200g/śmietana-mleko, sól, ziemniaki/, buraki gotowane200g/sól, burak, mąka pszena, cukier, pieprz śmietana-mleko, kwasek cytrynowy/, kompot wieloowocowy250ml./, cukier2g, jabłka, porzeczka, truskawki/</u>
Podwieczorek	<u>Pieczywo chrupkie30g/żyto/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe.15g/mleko/, mielonka 90g/soja/, pomidor60g, sałata20g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2819,5kcal ; Białko ogółem 110,5, T: 88,9g.; W: 461,6; Błonnik 23,6g; kw. tłuszczowe nasycone 40,7g, Sód 6273,8mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki kukurydziane na mleku300ml/pszenica, jęczmień, żyto, owies, mleko/,ser kanapkowy50g/mleko/, pomidor 60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa Pieczarkowa400ml/ pietruszka, sól, marchew,, mąka pszena, olej rzepakowy, pieprz czarny, pieprz ziołowy, ziele angielskie, śmietana-mleko, liść laurowy, cebula, pieczarka, ziemniaki, seler/ kasza jęczmienna200g, z warzywami200g/seler, marchew, brokuł, kalafior/,kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłka, porzeczka, /</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kabanoski roślinne50g/soja/ , pomidor60g, sałata20g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2001,2kcal ; Białko ogółem 54,5, T: 56,9g.; W: 299,6; Błonnik 26,5g; kw. tłuszczowe nasycone 28,9g, Sód 4265,8mg	

****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.***