

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.05.2026-czwartek

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/, kasza kukurydziana na mleku300ml, polędwica Ami du 45g/soja/, pomidor60g, ogórek gruntowy30g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	Soczek owocowy1szt/100ml/
Obiad	<u>Zupa Jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/,risotto350g /ryż, marchew, seler, pietruszka, mięso mielone drobiowe., sól/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, /, kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, porzeczka, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, sałatka jarzynowa150g/jaja, ziemniaki, seler, majonez-jaja gorczyca, marchew, pietruszka, groszek kon., kukurydza kons, musztarda-gorczyca,sól, pieprz, ogórek kiszony/,sałata20g, jabłko1szt/100g/ herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2500,3kcal ; Białko ogółem 79,2, T: 81,7g;; W: 372,6; Błonnik 26,3g; kw. tłuszczowe nasycone 29,0g, Sód 4531,0mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, polędwica Ami du 45g/soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa Jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/, risotto350g /ryż, marchew, seler, pietruszka, mięso mielone drobiowe., sól/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, / kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, , porzeczka, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt./110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./sałata20g, pomidor60g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2982,1kcal ; Białko ogółem 93,9, T: 81,5g;; W: 485,9; Błonnik 27,1g; kw. tłuszczowe nasycone 35,2g, Sód 5242,3mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, polędwica Ami du 45g/soja/, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	Kisiel200ml,
Obiad	<u>Zupa Jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/, risotto350g /ryż, marchew, seler, pietruszka, mięso mielone drobiowe., sól/, sos pomidorowy150ml/pieprz czarny, sól, śmietana-mleko, olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna, / kompot wieloowocowy250ml,/cukier2g, , porzeczka, jabłka/</u>
Podwieczorek	Soczek owocowy1szt/200ml/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt./110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./sałata20g, pomidor60g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3078,0kcal ; Białko ogółem 94,0, T: 81,6g;; W: 509,3; Błonnik 27,3g; kw. tłuszczowe nasycone 35,3g, Sód 5261,1mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne15g/mleko</u> ./, <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , polędwica Ami du 45g/ soja /, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa Jarzynowa400ml/ seler , sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa- seler /, <u>risotto250g</u> /ryż, marchew, seler , pietruszka, mięso mielone drobiowe., sól/, <u>sos pomidorowy100ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , / <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, , porzeczka, jabłka/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt./110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło rośl.15G/mleko</u> ./, <u>sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja</u> , ziemniaki, seler , jogurt nat.- mleko , marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ <u>sałata20g, pomidor60g herbata250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2657,9kcal ; Białko ogółem 85,8, T: 62,3g,; W: 454,1; Błonnik 25,2g; kw. tłuszczowe nasycone 20,1g, Sód 4910,4mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie/graham120g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> ./, <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , polędwica Ami du 45g/ soja /, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko ./	11
II Śniadanie	Kisiel200ml,	0,2
Obiad	Zupa Jarzynowa400ml/ seler , sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa- seler /, <u>risotto350g</u> /ryż, marchew, seler , pietruszka, mięso mielone drobiowe, sól/, <u>sos pomidorowy150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , / <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ porzeczka, jabłka/	15
Podwieczorek	Gruszka1szt./130g/	2
Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie/graham120g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> ./, <u>sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja</u> , ziemniaki, seler , jogurt nat.- mleko , marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ <u>sałata20g, pomidor60g herbata250ml</u> , /herbata czarna./	8
RAZEM		36
Wartości odżywcze: E: 2489,6kcal ; Białko ogółem 82,3, T: 79,0g,; W: 373,7; Błonnik 33,2g; kw. tłuszczowe nasycone 34,7g, Sód 4787,5mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	Pieczycwo pszenno- żytnie/graham80g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne15g/mleko</u> ./, <u>kasza kukurydziana na mleku250ml</u> , polędwica Ami du 45g/ soja /, pomidor30g, kawa z mlekiem250ml,/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/	
Obiad	Zupa Jarzynowa250ml/ seler , sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa- seler /, <u>risotto250g</u> /ryż, marchew, seler , pietruszka, mięso mielone drobiowe., sól/, <u>sos pomidorowy100ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , / <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, , porzeczka, jabłka/	
Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie/graham80g/ żyto, pszenica ./, <u>masło roślinne15G/mleko</u> ./, <u>sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja</u> , ziemniaki, seler , jogurt nat.- mleko , marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ <u>sałata20g, pomidor30g herbata250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/	
Wartości odżywcze: E: 1841,1kcal ; Białko ogółem 64,6, T: 55,5g,; W: 275,9; Błonnik 21,2g; kw. tłuszczowe nasycone 19,1g, Sód 3574,2mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/ bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>połędwica Ami du 90g/soja</u> /, <u>pomidor60g</u> , <u>jabłko1szt/100g</u> / <u>kawa z mlekiem250ml</u> ./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Kefir200ml/mleko</u> /
Obiad	<u>Zupa Jarzynowa400ml/ seler</u> , sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, <u>zupa jarzynowa-seler/</u> , <u>risotto350g /ryż</u> , marchew, seler , pietruszka, mięso mielone drobiowe., sól/, <u>sos pomidorowy150ml</u> /pieprz czarny, sól, śmietana- mleko , olej rzepakowy, konc.pom., mąka pszenna , / <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, , porzeczka, jabłka/
Podwieczorek	Soczek owocowy1szt/200ml/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt./110g/ żyto, pszenica ./, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja</u> , ziemniaki, seler , jogurt nat.- mleko , marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ <u>sałata20g</u> , <u>pomidor60g</u> <u>herbata250ml</u> , /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 3172,9kcal ; Białko ogółem 110,1, T: 86,0g.; W: 506,3; Błonnik 27,3g; kw. tłuszczowe nasycone 37,7g, Sód 5645,3mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>pasztet sojowy50g/soja</u> /, <u>pomidor60g</u> , <u>ogórek gruntowy30g</u> , <u>kawa z mlekiem250ml</u> ./kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler</u> , sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana- mleko , pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna , olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, <u>zupa jarzynowa-seler/ ryż z musem jabłkowym200g/</u> ryż mus jabłkowy, cynamon/, i śmietaną100ml / mleko /, <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./cukier2g, , porzeczka, jabłka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>sałatka jarzynowa150g/jaja</u> , ziemniaki, seler , majonez- jaja gorczyca , marchew, pietruszka, groszek kon., kukurydza kons, musztarda- gorczyca ,sól, pieprz, ogórek kiszony/, <u>sałata20g</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> <u>herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2549,0kcal ; Białko ogółem 59,1, T: 95,5g.; W: 370,0; Błonnik 23,0g; kw. tłuszczowe nasycone 38,7g, Sód 3201,5mg	

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

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