

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.05.2026 - piątek

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 owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasta z brokuła i jajka50g/brokul, jajko, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/ pomidor60g, sałata20g kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Banan1szt</u>
Obiad	<u>Zupa ogórkowa400ml/ ziele angielskie, marchew, , majeranek, pieprz ziołowy, pieprz czarny, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler, ziemniaki, liść laurowy, ogórki kiszzone, śmietana-mleko/, pierogi ruskie z okrasą250g/mąka pszenna, ser biały-mleko, sól, pieprz, olej rzepakowy, cebula/, jogurt nat.100ml/mleko/ kompot wieloowocowy250ml ./, cukier2g, jabłko, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2451,3kcal ; Białko ogółem 86,9, T: 68,5g.; W: 380,7; Błonnik 21,7g; kw. tłuszczowe nasycone 31,9g, Sód 7826,4mg	

Dieta lekkostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasta z brokuła i jajka50g/brokul, jajko, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/ pomidor60g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/ kalafior, olej rzepakowy, mąka pszenna, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, makaron z serem białym300g/ makaron-pszenica, jaja, ser biały-mleko, sól, cukier, olej rzepakowy/, sos truskawkowy150ml/truskawki, śmietana-mleko, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłko, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2665,2kcal ; Białko ogółem 102,1, T: 65,1g.; W: 433,5; Błonnik 21,3g; kw. tłuszczowe nasycone 33,4g, Sód 4126,7mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, płatki owsiane na mleku300ml/owies, mleko/, pasta z brokuła i jajka50g/brokul, jajko, sól, pieprz, jogurt nat.-mleko/ pomidor60g, sałata20g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>chrupki kukurydziane20g</u>
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa400ml/ kalafior, olej rzepakowy, mąka pszenna, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana-mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, makaron z serem białym300g/ makaron-pszenica, jaja, ser biały-mleko, sól, cukier, olej rzepakowy/, sos truskawkowy150ml/truskawki, śmietana-mleko, cukier/ kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, jabłko, porzeczka/</u>
Podwieczorek	<u>Ciasteczka kruche30g/mąka pszenna, jaja/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, pasta z ryby z warzywami50g/ryba-mintaj, sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka/, kielki10g, pomidor60g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2865,6kcal ; Białko ogółem 106,7, T: 69,3g.; W: 475,1; Błonnik 23,4g;	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ <u>owies, mleko</u> /, <u>pasta z brokuła i jajka</u> 50g/brokuł, jajko , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko / <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 400ml/ kalafior, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, makaron z serem białym300g/ makaron-pszenica, jaja, ser biały-mleko, sól, cukier, olej rzepakowy/, <u>sos truskawkowy</u> 150ml/truskawki, śmietana- mleko , cukier/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>kiełki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2572,1kcal ; Białko ogółem 101,9, T: 54,7g,; W: 433,3; Błonnik 21,3g; kw. tłuszczowe nasycone 20,8g, Sód 4143,2mg	

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>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ <u>owies, mleko</u> /, <u>pasta z brokuła i jajka</u> 50g/brokuł, jajko , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko / <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , /	10
II Śniadanie	Chrupki kukurydziane20g	2
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 400ml/ kalafior, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, makaron z serem białym300g/ makaron-pszenica, jaja, ser biały-mleko, sól, olej rzepakowy/, <u>sos truskawkowy</u> 150ml/truskawki, śmietana- mleko , cukier/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ jabłka, porzeczka/	13
Podwieczorek	<u>Ciastka b/c</u> 30g/mąka pszenna, jaja /	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 120g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>kiełki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, /	6
RAZEM		33
Wartości odżywcze: E: 2316,0kcal ; Białko ogółem 94,6, T: 67,0g,; W: 339,7; Błonnik 30,5g; kw. tłuszczowe nasycone 33,3g, Sód 3653,8mg		

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>płatki owsiane na mleku</u> 300ml/ <u>owies, mleko</u> /, <u>pasta z brokuła i jajka</u> 50g/brokuł, jajko , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko / <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 250ml/ kalafior, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, makaron z serem białym300g/ makaron-pszenica, jaja, ser biały-mleko, sól, cukier, olej rzepakowy/, <u>sos truskawkowy</u> 150ml/truskawki, śmietana- mleko , cukier/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham</u> 80g/ <u>żyto, pszenica</u> ./, <u>masło roślinne</u> 15g/ <u>mleko</u> /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>kiełki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, cukier10g/

Wartości odżywcze: E: 1811,6kcal ; Białko ogółem 81,5, T: 48,8g,; W: 267,8; Błonnik 19,4g;
kw. tłuszczowe nasycone 19,9g, Sód 3302,7mg

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>pasta z brokuła i jajka</u> 100g/brokuł, jajko , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko / <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g, <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, / <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier</u> 10g/
II Śniadanie	chrupki kukurydziane20g
Obiad	<u>Zupa kalafiorowa</u> 400ml/ kalafior, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziółowy/, makaron z serem białym300g/ makaron-pszenica, jaja, ser biały-mleko, sól, cukier, olej rzepakowy/, <u>sos truskawkowy</u> 150ml/truskawki, śmietana- mleko , cukier/ <u>kompot wielowocowy</u> 250ml./ <u>cukier</u> 2g, <u>jabłko</u> , <u>porzeczka</u> /
Podwieczorek	<u>Ciasteczka owsiane</u> 30g/ pszenica, żyto, jęczmień, owies, mleko /
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 100g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>kiełki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2982,3kcal ; Białko ogółem 124,6, T: 71,0g,; W: 477,1; Błonnik 28,2g; kw. tłuszczowe nasycone 34,5g, Sód 5547,1mg	

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>pasta z brokuła i jajka</u> 50g/brokuł, jajko , sól, pieprz, jogurt nat.- mleko / <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>kawa z mlekiem</u> 250ml, / <u>kawa zbożowa-żyto, jęczmień, mleko</u> , <u>cukier</u> 10g/
Obiad	<u>Zupa ogórkowa</u> 400ml/ ziele angielskie, marchew, , majeranek, pieprz ziółowy, pieprz czarny, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler , ziemniaki, liść laurowy, ogórki kiszzone, śmietana- mleko /, <u>pierogi ruskie z okrasą</u> 250g/mąka pszenna , ser biały- mleko , sól, pieprz, olej rzepakowy, cebula/, <u>jogurt nat.</u> 100ml/ mleko / <u>kompot wielowocowy</u> 250ml ./, <u>cukier</u> 2g, <u>jabłko</u> , <u>porzeczka</u> /
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasta z ryby z warzywami</u> 50g/ ryba -mintaj, sól, pieprz, marchew, seler , pietruszka/, <u>kiełki</u> 10g, <u>pomidor</u> 60g, <u>herbata</u> 250ml./herbata czarna, <u>cukier</u> 10g/
Wartości odżywcze: E: 2451,3kcal ; Białko ogółem 86,9, T: 68,5g,; W: 380,7; Błonnik 21,7g; kw. tłuszczowe nasycone 31,9g, Sód 7826,4mg	

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

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