

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.05.2026-niedziela

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

Dieta ogólna

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/.</u> , <u>masło prawdziwe 15g/mleko/</u> , <u>ser biały z pietruszką50g/ser biały-mleko</u> , jogurt nat.- <u>mleko</u> , sól, pieprz,pietruszka/, <u>pomidor60g</u> , <u>sałata20g</u> , <u>kakao250ml</u> , /kakao, mleko , cukier10g/
II Śniadanie Dzieci	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400ml/ makaron-pszenica,jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń,pietruszka nać, por, seler , sól/, <u>kotlet schabowy smażony100g/schab</u> , jajko, bułka tarta- pszenica , pieprz czarny, sól, olej rzepakowy/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko/ , <u>surówka z białek kapusty150g/ kapusta biała</u> , marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy/, <u>kompot wieloowocowy250ml./jabłka</u> , truskawka, porzeczka, cukier2g/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/pszenica, żyto/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>połędwica z kurczaka45g/ soja/</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> , <u>pomidor60g</u> , <u>herbata 250ml./herbata czarna</u> , cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2131,8kcal ; Białko ogółem 74,2, T: 71,9g;; W: 280,8; Błonnik 20,8g; kw. tłuszczowe nasycone 27,1g, Sód 5019,8mg	

Dieta łatwostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ser biały z ziołami50g/ser biały-mleko</u> , jogurt nat- <u>mleko</u> , sól, pieprz, pietruszka nać/ , <u>pomidor60g</u> , <u>sałata20g kakao250ml/kakao</u> , mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/ makaron-pszenica,jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , seler , sól/, <u>schab got.70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy150ml /koper, śmietana-mleko</u> , pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka pszenna/ ziemniaki200g/ziemniaki , jogurt nat- mleko , sól /, <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./jabłka</u> , truskawka, porzeczka, cukier2g/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>połędwica z kurczaka45g/ soja/</u> , <u>jabłko1szt/100g/</u> , <u>pomidor60g herbata250ml.</u> /herbata czarna, cukier10g /
Wartości odżywcze: E: 2394,6kcal ; Białko ogółem 85,8, T: 65,4g;; W: 379,8; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 27,5g, Sód 5934,1mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>ser biały z ziołami50g/ser biały-mleko</u> , jogurt nat- <u>mleko</u> , sól, pieprz, pietruszka nać/ , <u>pomidor60g</u> , <u>sałata20g kakao250ml/kakao</u> , mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Jogurt nat1szt/150g/ -(mleko)</u>
Obiad	<u>Rosół z makaronem400m/ makaron-pszenica,jaja</u> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , seler , sól/, <u>schab got.70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy150ml /koper, śmietana-mleko</u> , pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka pszenna/ ziemniaki200g/ziemniaki , jogurt nat- mleko , sól /, <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./jabłka</u> , truskawka, porzeczka, cukier2g/
Podwieczorek	<u>Suchary50g/jęczmień, żyto, pszenica/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15G/mleko/</u> , <u>połędwica z kurczaka45g/ soja/</u> , <u>jabłko gotowane1szt/100g/</u> , <u>pomidor60g herbata250ml.</u> /herbata czarna, cukier10g /
Wartości odżywcze: E: 2702,1kcal ; Białko ogółem 100,2, T: 73,8g;; W: 423,3; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 31,8g, Sód 6047,5mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g// żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>ser biały z ziołami50g/ser biały-mleko</u> , jogurt nat- mleko , sól, pieprz, pietruszka nać/ , <u>pomidor60g</u> , <u>sałata20g kakao250ml/kakao</u> , mleko , cukier10g/
Obiad	Rosół z makaronem400m/ makaron- pszenica,jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , seler , sól/, <u>schab got.70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka pszenna / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat- mleko , sól /, <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/_ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./jabłka, truskawka, porzeczka, cukier2g/
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka45g/ soja</u> /, <u>jabłko gotowane1szt/100g</u> /, <u>pomidor60g</u> , <u>herbata250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g /
Wartości odżywcze: E: 2301,4kcal ; Białko ogółem 85,6, T: 55,0g;; W: 379,6; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 14,9g, Sód 5950,6mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>ser biały z ziołami50g/ser biały-mleko</u> , jogurt nat- mleko , sól, pieprz, pietruszka nać/ , <u>pomidor60g</u> , <u>sałata20g kakao250ml/kakao</u> , mleko ./	8
II Śniadanie	Jogurt nat1szt/150g/ -(mleko)	1
Obiad	Rosół z makaronem400m/ makaron- pszenica,jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , seler , sól/, <u>schab got.70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka pszenna / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat- mleko , sól /, <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/_ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./jabłka, truskawka, porzeczka, /	10
Podwieczorek	Suchary50g/ jęczmień, żyto, pszenica /	3
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka45g/ soja</u> /, <u>jabłko1szt/100g</u> /, <u>pomidor60g</u> <u>herbata250ml</u> ./herbata czarna /	7
RAZEM		29
Wartości odżywcze: E: 2172,0kcal ; Białko ogółem 88,2, T: 70,9g;; W: 300,1; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 31,2g, Sód 5573,0mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15g/mleko</u> /, <u>ser biały z ziołami50g/ser biały-mleko</u> , jogurt nat- mleko , sól, pieprz, pietruszka nać/ , <u>pomidor60g</u> , <u>sałata20g kakao250ml/kakao</u> , mleko , cukier10g/	
Obiad	Rosół z makaronem400m/ makaron- pszenica,jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , seler , sól/, <u>schab got.70g/schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy150ml</u> /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka pszenna / <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , jogurt nat- mleko , sól /, <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/_ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./jabłka, truskawka, porzeczka, cukier2g/	
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica</u> /, <u>masło roślinne15G/mleko</u> /, <u>połędwica z kurczaka45g/ soja</u> /, <u>jabłko1szt/180g</u> /, <u>pomidor60g</u> <u>herbata250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g /	
Wartości odżywcze: E: 1811,8kcal ; Białko ogółem 73,6, T: 52,2g;; W: 266,4; Błonnik 22,1g; kw. tłuszczowe nasycone 14,3g, Sód 5476,2mg		

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g// żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>ser biały z ziołami</u> 100g/ <u>ser biały</u> - mleko , jogurt nat- mleko , sól, pieprz, pietruszka nać/ , <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 20g <u>kakao</u> 250ml/ <u>kakao</u> , mleko , cukier10g/
II Śniadanie	<u>Jogurt nat</u> 1szt/150g/ -(mleko)
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400m/ makaron- pszenica , jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń, pietruszka nać, por, , seler , sól/, <u>schab got.</u> 70g/ <u>schab</u> , sól, pieprz/, <u>sos jarzynowy</u> 150ml /koper, śmietana- mleko , pieprz czarny, sól, pietruszka nać, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, marchew korzeń, mąka pszenna / <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , jogurt nat- mleko , sól /, <u>sałata z oliwą</u> 100g/ <u>sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/_ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/ <u>jabłka</u> , truskawka, porzeczka, cukier2g/
Podwieczorek	<u>Suchary</u> 50g/ jęczmień, żyto, pszenica _
Kolacja	<u>Bułka kajzerka</u> 2szt/110g// żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe</u> 15G/ mleko /, <u>połędwica z kurczaka</u> 90g/ soja /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 60g <u>herbata</u> 250ml, / <u>herbata czarna</u> , cukier10g /
Wartości odżywcze: E: 2810,4kcal ; Białko ogółem 118,7, T: 76,6g,; W: 425,4; Błonnik 18,7g; kw. tłuszczowe nasycone 33,4g, Sód 7177,5mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ pszenica, żyto /. , <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>ser biały z pietruszką</u> 50g/ <u>ser biały</u> - mleko , jogurt nat.- mleko , sól, pieprz,pietruszka/, <u>pomidor</u> 60g, <u>sałata</u> 30g, <u>kakao</u> 250ml, / <u>kakao</u> , mleko , cukier10g/
Obiad	<u>Rosół z makaronem</u> 400ml/ makaron- pszenica , jaja , pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka korzeń,pietruszka nać, por, seler , sól/, <u>filet ryby panierowany smażony</u> 120g/ <u>olej rzepakowy</u> , mąka pszenna , filet ryby mintaj, bułka tarta- pszenica , jaja , sól, pieprz czarny, / <u>ziemniaki</u> 200g/ <u>ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko _ <u>surówka z białek kapusty</u> 150g/ <u>kapusta biała</u> , marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy</u> 250ml,/ <u>jabłka</u> , truskawka, porzeczka, cukier2g/
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie</u> 120g/ pszenica, żyto /, <u>masło prawdziwe</u> 15g/ mleko /, <u>pasztet sojowy</u> 50g/ soja /, <u>jabłko</u> 1szt/100g/, <u>pomidor</u> 60g <u>herbata</u> 250ml,/ <u>herbata czarna</u> , cukier10g
Wartości odżywcze: E: 2088,8kcal ; Białko ogółem 61,7, T: 80,9g,; W: 285,6; Błonnik 21,3g; kw. tłuszczowe nasycone 25,8g, Sód 4741,3mg	

****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, masła, smarowania, kawy), można odczytać z przekazanych etykiet dostępnych na każdym oddziale.***