

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.05.2026-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, mielonka tyrolska45g/soja/, pomidor60g, jabłko1szt/100g, kawa z mlekiem250ml./kawa zbożowa- żyto, jęczmienna, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>Soczek owocowy1szt /200ml/</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/, gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe wieprzowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/ kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/, kapusta zasmażana150g/kapusta, olej rzepakowy, ziele angielskie, sól, pieprz, liść laurowy,majeranek, cebula/, , 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,pomidor60g herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 2456,9kcal ; Białko ogółem 76,2, T: 105,2g,; W: 342,3; Błonnik 29,3g;
kw. tłuszczowe nasycone 37,6g, Sód 5962,7mg

Dieta łatwostrawna

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, mielonka tyrolska45g/soja/ , pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, 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/, 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 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: 2813,4kcal ; Białko ogółem 88,3, T: 92,0g,; W: 455,4; Błonnik 30,1g;
kw. tłuszczowe nasycone 36,7g, Sód 5623,8mg

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>mielonka tyrolska45g/soja/</u> , <u> pomidor60g</u> , <u>jabłko gotowane1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	budyń200ml/mleko, budyń, cukier/
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>gulasz duszony0g/</u> ziele angielskie, seler , pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana- mleko , cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka słodka/ <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew</u> , jabłko, cukier/, <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g</u> , , porzeczka, jabłka/
Podwieczorek	<u>Soczek owocowy1szt /200ml/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka 2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <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 herbata250ml.</u> /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2998,0kcal ; Białko ogółem 94,9, T: 98,8g;; W: 479,0; Błonnik 30,4g; kw. tłuszczowe nasycone 40,7g, Sód 5717,4mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/mleko/</u> , <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>mielonka tyrolska45g/soja/</u> , <u> pomidor60g</u> , <u>jabłko gotowane1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, mleko, cukier10g/</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>gulasz duszony220g/</u> ziele angielskie, seler , pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana- mleko , cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna , olej rzepakowy, papryka słodka/ <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna</u> , sól/, <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew</u> , jabłko, cukier/, <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g</u> , , porzeczka, jabłka/
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/mleko/</u> , <u>sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja</u> , ziemniaki, seler , jogurt nat.- mleko , marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ , <u>sałata20g</u> , <u> pomidor60g herbata250ml.</u> /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2765,4kcal ; Białko ogółem 91,9, T: 65,8g;; W: 453,2; Błonnik 30,1g; kw. tłuszczowe nasycone 20,6g, Sód 6069,4mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>kasza kukurydziana na mleku300ml</u> , <u>mielonka45g/soja/</u> , <u> , pomidor60g</u> , <u>jabłko 1szt/100g/</u> , <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, mleko, /</u>	12
II Śniadanie	<u>budyń b/c200ml./mleko, budyń/</u>	0,3
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko,</u> <u>pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/</u> , <u>gulasz duszony220g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/</u> <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/</u> , <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml./</u> <u>porzeczka, jabłka/</u>	12
Podwieczorek	<u>Gruszka1szt/130g/</u>	2
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło prawdziwe15g/mleko/</u> , <u>sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz,/</u> , <u>sałata20g, pomidor60g herbata250ml,</u> /herbata czarna, /	8
RAZEM		34
Wartości odżywcze: E: 2330,1kcal ; Białko ogółem 77,3, T: 89,7g,; W: 344,0; Błonnik 36,3g; kw. tłuszczowe nasycone 36,3g, Sód 5153,9mg		

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/mleko/</u> , <u> , mielonka45g/soja/</u> , <u> pomidor60g, jabłko 1szt/100g/</u> <u>kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>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> , <u>gulasz duszony150g/ ziele angielskie, seler, pieprz czarny,, liść laurowy, śmietana-mleko, cebula, sól, , mięso gulaszowe drobiowe, majeranek, mąka pszenna, olej rzepakowy, papryka słodka/</u> <u>kasza jęczmienna200g/kasza jęczmienna, sól/</u> , <u>marchewka z jabłkiem150g/marchew, jabłko, cukier/</u> , <u>kompot wieloowocowy250ml./cukier2g, , porzeczka, jabłka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham 120g/żyto, pszenica/</u> , <u>masło roślinne15g/mleko/</u> , <u>sałatka jarzynowa dietetyczna150g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz,/</u> , <u>sałata20g, pomidor60g herbata250ml,</u> /herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 1802,2kcal ; Białko ogółem 58,6, T: 60,6g,; W: 291,8; Błonnik 29,9g; kw. tłuszczowe nasycone 17,3g, Sód 3440,4mg	

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, mielonka tyrolska90g/soja/ , pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa-jęczmień, żyto, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>budyń200ml/mleko, budyń, cukier/</u>
Obiad	<u>Zupa jarzynowa400ml/ seler, sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, śmietana-mleko, pieprz czarny, por , pietruszka, papryka słodka, majeranek, koper, mąka pszena, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/, 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, , porzeczka, jabłka/</u>
Podwieczorek	<u>Soczek owocowy1szt /200ml/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g//żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/, sałatka jarzynowa dietetyczna200g/jaja, ziemniaki, seler, jogurt nat.-mleko, marchew, pietruszka, ,sól, pieprz./ , sałata20g, pomidor60g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 3020,4kcal ; Białko ogółem 101,9, T: 107,0g,; W: 486,8; Błonnik 31,0g; kw. tłuszczowe nasycone 44,4g, Sód 5716,7mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kasza kukurydziana na mleku300ml, konserwa rybna 50g/ryby/, 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 pszena, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, zupa jarzynowa-seler/ naleśniki smażone2szt/mąka pszena, jaja, mleko, sól, olej rzepakowy, ser biały-mleko, dżem wieloowocowy/, sos truskawkowy150ml/truskawki, cukier, jogurt nat.-mleko//,,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,pomidor60g herbata 250ml,/herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2482,7kcal ; Białko ogółem 65,7, T: 93,8g,; W: 354,2; Błonnik 24,8g; kw. tłuszczowe nasycone 35,0g, Sód 3405,7mg	

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

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