

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.05.2026- piątek

Dla szpitala psychiatrycznego: masło 20g, pieczywo150g, zupa mleczna400ml, zupa do obiadu 500ml, kopytka250g, makaron250g

<i>Dieta ogólna</i>	
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/., masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, jajko2szt, jabłko1szt/100g/, pomidor60g, kawa z mlekiem250ml, /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie Dzieci	<u>chrupki kukurydziane20g</u>
Obiad	<u>Zupa grochowa400ml/ ziele angielskie, groch łuskany, marchew, , majeranek, pieprz ziołowy, pieprz czarny, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler, ziemniaki, liść laurowy, mąka pszenna/, ryba panierowana smażona100g/ryba-mintaj, bułka tarta-pszenica, jajko, olej rzepakowy, sól, pieprz/,ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/,sałata z oliwą100g/sałata, olej rzepakowy, sól, pieprz/ kompot wieloowocowy250ml ./, cukier2g, jabłko, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe 15g/mleko/, ser biały50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, pomidor60g, rzodkiewka45g, herbata 250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2345,5kcal ; Białko ogółem 85,1, T: 81,6g,; W: 328,8; Błonnik 25,8g; kw. tłuszczowe nasycone 31,2g, Sód 4564,1mg	

<i>Dieta łatwostrawna</i>	
Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, jajko2szt, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszenna, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, ryba gotowana100g/ryba-mintaj, sól pierz/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos koperkowy150ml/sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper, śmietana-mleko, mąka pszenna/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,ser biały50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, pomidor60g, kielki10g herbata250ml./herbata czarna, cukier10g/</u>
Wartości odżywcze: E: 2573,4kcal ; Białko ogółem 89,2, T: 71,7g,; W: 406,9; Błonnik 20,7g; kw. tłuszczowe nasycone 31,5g, Sód 5096,6mg	

Dieta łatwostrawna (ew. z indywidualną modyfikacją)

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, jajko2szt, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
II Śniadanie	<u>chrupki kukurydziane20g</u>
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszenna, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, <u>ryba gotowana100g/ryba-mintaj, sól pierz/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>sos koperkowy150ml/sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper, śmietana-mleko, mąka pszenna/, <u>sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka/</u></u></u></u></u>
Podwieczerek	<u>Jogurt owocowy1szt/150g/mleko/</u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,ser biały50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor60g, kiełki10g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2669,4kcal ; Białko ogółem 91,4, T: 72,4g,; W: 426,9; Błonnik 22,6g; kw. tłuszczowe nasycone 31,6g, Sód 5096,9mg	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, jajko2szt, pomidor60g, jabłko gotowane1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszenna, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, <u>ryba gotowana100g/ryba-mintaj, sól pierz/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, <u>sos koperkowy150ml/sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper, śmietana-mleko, mąka pszenna/, <u>sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka/</u></u></u></u></u>
Kolacja	<u>Bułka kajzerka2szt/110g/żyto, pszenica/, masło roślinne15G/mleko/,ser biały50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor60g, kiełki10g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u></u>
Wartości odżywcze: E: 2480,2kcal ; Białko ogółem 89,0, T: 61,4g,; W: 406,6; Błonnik 20,7g; kw. tłuszczowe nasycone 18,9g, Sód 5113,1mg	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		WW
Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15g/mleko/, kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko/, jajko2szt, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, /</u>	11
II Śniadanie	<u>Chrupki kukurydziane20g</u>	2
Obiad	<u>Zupa brokułowa400ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszenna, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, ryba gotowana100g/ryba-mintaj, sól pierz/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.- mleko/, sos koperkowy150ml/sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper, śmietana- mleko, mąka pszenna/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ jabłka, porzeczka/</u></u>	10
Podwieczorek	<u>Jogurt nat.1szt/120g/mleko/</u>	1
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,ser biały50g/ser biały-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, pomidor60g, kielki10g herbata250ml, /herbata czarna, /</u>	6
RAZEM		30

Wartości odżywcze: E: 2219,3kcal ; Białko ogółem 87,3, T: 73,1g,; W: 307,6; Błonnik 26,4g;
kw. tłuszczowe nasycone 33,1g, Sód 4735,2mg

Dieta o obniżonej wartości energetycznej

Śniadanie	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham120g/żyto, pszenica/, masło roślinne15g/mleko/, kasza manna na mleku250ml/pszenica, mleko/, jajko2szt, pomidor30g, kawa z mlekiem250ml/kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko, cukier10g/</u>
Obiad	<u>Zupa brokułowa250ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszenna, majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko, sól, seler, pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, ryba gotowana100g/ryba-mintaj, sól pierz/ ziemniaki200g/ziemniaki, sól, jogurt nat.-mleko/, sos koperkowy150ml/sól, pieprz, marchew, seler, pietruszka, koper, śmietana-mleko, mąka pszenna/, sałata z oliwą100g/sałata, sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml./ cukier2g, jabłka, porzeczka/</u></u>
Kolacja	<u>Pieczywo pszenno-żytnie/graham0g/żyto, pszenica/, masło prawdziwe15G/mleko/,ser biały150g/ser biały-mleko, sól, pieprz, pietruszka/, pomidor30g, kielki10g herbata250ml, /herbata czarna, cukier10g/</u>

Wartości odżywcze: E: 1820,0kcal ; Białko ogółem 73,3, T: 55,5g,; W: 264,0; Błonnik 19,3g;
kw. tłuszczowe nasycone 17,8g, Sód 4176,8mg

Dieta o zwiększonej wartości energetycznej/bogatobiałkowa

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko</u> /, jajko2szt , szynka dr.30g/ <u>soja</u> /, pomidor60g, jabłko1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
II Śniadanie	chrupki kukurydziane20g
Obiad	Zupa brokułowa400ml/ brokuł, olej rzepakowy, mąka pszenna , majeranek, ziemniaki, pietruszka, śmietana- mleko , sól, seler , pieprz czarny, liść laurowy, pieprz ziołowy/, <u>ryba gotowana100g/ryba</u> -mintaj, sól pierz/ <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sos koperkowy150ml/sól</u> , pieprz, marchew, seler , pietruszka, koper, śmietana- mleko , mąka pszenna /, <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , sól, pieprz, olej rzepakowy/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./ cukier2g, jabłko, porzeczka/
Podwieczorek	Jogurt owocowy1szt/150g/ mleko /
Kolacja	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15G/mleko</u> /, <u>ser biały100g/ser biały</u> - mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor60g, kiełki10g herbata250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2761,7kcal ; Białko ogółem 106,0, T: 75,1g,; W: 429,0; Błonnik 25,6g; kw. tłuszczowe nasycone 33,2g, Sód 6096,6mg	

Dieta wegetariańska

Śniadanie	Bułka kajzerka2szt/110g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe15g/mleko</u> /, <u>kasza manna na mleku300ml/pszenica, mleko</u> /, jajko2szt , pomidor60g, jabłko1szt/100g/ <u>kawa z mlekiem250ml</u> /kawa zbożowa- żyto, jęczmień, mleko , cukier10g/
Obiad	Zupa grochowa400ml/ ziele angielskie, groch łuskany, marchew, , majeranek, pieprz ziołowy, pieprz czarny, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler , ziemniaki, liść laurowy, mąka pszenna /, <u>ryba panierowana smażona100g/ryba</u> -mintaj, bułka tarta- pszenica, jajko , olej rzepakowy, sól, pieprz/, <u>ziemniaki200g/ziemniaki</u> , sól, jogurt nat.- mleko /, <u>sałata z oliwą100g/sałata</u> , olej rzepakowy, sól, pieprz/ <u>kompot wieloowocowy250ml</u> ./, cukier2g, jabłko, porzeczka/
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie120g/ żyto, pszenica /, <u>masło prawdziwe 15g/mleko</u> /, ser biały50g/ser biały- mleko , sól, pieprz, pietruszka/, <u>pomidor60g, rzodkiewka45g, herbata 250ml</u> ./herbata czarna, cukier10g/
Wartości odżywcze: E: 2345,5kcal ; Białko ogółem 85,1, T: 81,6g,; W: 328,8; Błonnik 25,8g; kw. tłuszczowe nasycone 31,2g, Sód 4564,1mg	

***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.**