

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: CENTRUM PSYCHIATRII KATOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-12 Dieta: D. LEKKOSTRAWNA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (MLEKO), Baton pszenny 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Filet królewski z indyka 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 200ml, Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Baton pszenny 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2431.42 kcal; Energia: 10174.88 kJ; Białko ogółem: 96.52 g; białko zwierzęce: 49.58 g; białko roślinne: 40.70 g; Tłuszcz: 76.66 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.98 g; Sód: 2938.82 mg; Potas: 3080.73 mg; Wapń: 738.98 mg; Fosfor: 1421.36 mg; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; suma cukrów prostych: 72.60 g; Woda: 1001.78 g; Popiół: 17.31 g;		
czwartek 2026-02-12 Dieta: D. CUKRZYCOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC		
Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 150g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Filet królewski z indyka 50g, Pomidor 50g, Herbata 200ml, Pączek z marmoladą 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ,, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 200ml, Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Karkówka wieprzowa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ,, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Chleb razowy 150g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2213.08 kcal; Energia: 9258.88 kJ; Białko ogółem: 69.51 g; białko zwierzęce: 29.16 g; białko roślinne: 34.12 g; Tłuszcz: 97.91 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.43 g; Sód: 2400.42 mg; Potas: 2753.77 mg; Wapń: 435.38 mg; Fosfor: 1201.26 mg; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; suma cukrów prostych: 41.66 g; Woda: 683.37 g; Popiół: 14.34 g;		
piątek 2026-02-13 Dieta: D. PODSTAWOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWICACH		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 150g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Papryka 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN),	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z łososia z pieca 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml,	Chleb zwykły 150g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek kiszony 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2268.49 kcal; Energia: 9501.14 kJ; Białko ogółem: 84.35 g; białko zwierzęce: 48.06 g; białko roślinne: 36.29 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.97 g; Sód: 4189.15 mg; Potas: 4209.45 mg; Wapń: 947.22 mg; Fosfor: 1648.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; suma cukrów prostych: 51.66 g; Woda: 1296.27 g; Popiół: 24.58 g;		
piątek 2026-02-13 Dieta: D. LEKKOSTRAWNA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN),	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet rybny z łososia z pieca 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 300g (MLEKO), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml,	Baton pszenny 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2416.87 kcal; Energia: 10115.42 kJ; Białko ogółem: 95.83 g; białko zwierzęce: 54.72 g; białko roślinne: 41.11 g; Tłuszcz: 89.53 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; Sód: 3118.94 mg; Potas: 4036.25 mg; Wapń: 810.57 mg; Fosfor: 1562.69 mg; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; suma cukrów prostych: 47.14 g; Woda: 1296.68 g; Popiół: 19.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CENTRUM PSYCHIATRII KATOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-16 Dieta: D. LEKKOSTRAWNA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 350ml (MLEKO), Baton pszenny 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN),	Zupa grysikowa z zieleniną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA),	Baton pszenny 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Żywiecka 50g, Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2393.38 kcal; Energia: 9313.05 kJ; Białko ogółem: 88.96 g; białko zwierzęce: 39.27 g; białko roślinne: 39.29 g; Tłuszcz: 94.95 g; Węglowodany ogółem: 311.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.64 g; Sód: 2673.86 mg; Potas: 3274.80 mg; Wapń: 813.02 mg; Fosfor: 1304.85 mg; Błonnik pokarmowy: 19.18 g; suma cukrów prostych: 48.80 g; Woda: 1158.71 g; Popiół: 16.93 g;		
poniedziałek 2026-02-16 Dieta: D. CUKRZYCOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC		
Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 150g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Papryka konserwowa 50g, Herbata 200ml,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Fasolka szparagowa parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA),	Chleb razowy 150g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Żywiecka 50g, Ogórek zielony 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2258.38 kcal; Energia: 8739.14 kJ; Białko ogółem: 83.16 g; białko zwierzęce: 38.91 g; białko roślinne: 33.85 g; Tłuszcz: 108.70 g; Węglowodany ogółem: 267.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.73 g; Sód: 2490.82 mg; Potas: 2992.11 mg; Wapń: 811.11 mg; Fosfor: 1420.70 mg; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; suma cukrów prostych: 30.79 g; Woda: 809.33 g; Popiół: 15.79 g;		
wtorek 2026-02-17 Dieta: D. PODSTAWOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWICACH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 150g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kaszanka pieczona z cebulką 250g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml,	Chleb zwykły 150g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2994.26 kcal; Energia: 12541.60 kJ; Białko ogółem: 104.62 g; białko zwierzęce: 57.29 g; białko roślinne: 47.33 g; Tłuszcz: 132.63 g; Węglowodany ogółem: 385.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.05 g; Sód: 6292.29 mg; Potas: 4727.95 mg; Wapń: 1038.78 mg; Fosfor: 2021.23 mg; Błonnik pokarmowy: 41.59 g; suma cukrów prostych: 54.30 g; Woda: 1348.94 g; Popiół: 31.82 g;		
wtorek 2026-02-17 Dieta: D. LEKKOSTRAWNA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Baton pszenny 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Szyunka biała 50g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 300g (MLEKO), Dynia duszona 150g, Kompot owocowy 200ml,	Baton pszenny 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2434.35 kcal; Energia: 10193.00 kJ; Białko ogółem: 93.07 g; białko zwierzęce: 53.15 g; białko roślinne: 39.92 g; Tłuszcz: 100.47 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.14 g; Sód: 2884.87 mg; Potas: 4523.52 mg; Wapń: 853.55 mg; Fosfor: 1628.41 mg; Błonnik pokarmowy: 24.95 g; suma cukrów prostych: 47.96 g; Woda: 1334.46 g; Popiół: 20.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CENTRUM PSYCHIATRII KATOWICE

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

Dietetyk

.....