





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CENTRUM PSYCHIATRII KATOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-02-23</b> <b>Dieta: D. CUKRZYCOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC</b>		
Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 150g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet złocisty 50g, Papryka konserwowa 50g, Herbata 200ml,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Gulasz drobiowy 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ryż biały gotowany 200g, Bukiet jarzyn 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb razowy 150g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Żywiecka 50g, Ogórek zielony 50g, Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2250.90 kcal; Energia: 8717.69 kJ; Białko ogółem: 92.05 g; białko zwierzęce: 43.09 g; białko roślinne: 38.56 g; Tłuszcz: 97.47 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.92 g; Sód: 2128.42 mg; Potas: 2970.05 mg; Wapń: 379.29 mg; Fosfor: 1453.05 mg; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; suma cukrów prostych: 29.91 g; Woda: 717.30 g; Popiół: 14.39 g;		
<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Dieta: D. PODSTAWOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWICACH</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 150g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet złocisty 50g, Ogórek konserwowy 50g, Kawa zbożowa 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 200ml, Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Chleb zwykły 150g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet królewski z indyka 50g, Pomidor 50g, Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2319.88 kcal; Energia: 9718.58 kJ; Białko ogółem: 101.50 g; białko zwierzęce: 56.37 g; białko roślinne: 38.89 g; Tłuszcz: 86.44 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.04 g; Sód: 3210.62 mg; Potas: 3387.14 mg; Wapń: 913.56 mg; Fosfor: 1906.08 mg; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; suma cukrów prostych: 52.22 g; Woda: 1030.00 g; Popiół: 20.41 g;		
<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Dieta: D. LEKKOSTRAWNA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet złocisty 50g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Szpinak gotowany 150g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Baton pszenny 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet królewski z indyka 50g, Pomidor 50g, Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2251.11 kcal; Energia: 9419.71 kJ; Białko ogółem: 101.51 g; białko zwierzęce: 53.39 g; białko roślinne: 41.88 g; Tłuszcz: 76.19 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.82 g; Sód: 2860.57 mg; Potas: 2985.91 mg; Wapń: 811.86 mg; Fosfor: 1469.52 mg; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; suma cukrów prostych: 42.55 g; Woda: 996.67 g; Popiół: 18.66 g;		
<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Dieta: D. CUKRZYCOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC</b>		
Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 150g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet złocisty 50g, Ogórek konserwowy 50g, Kawa zbożowa 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Schab pieczony 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 200ml, Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Chleb razowy 150g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Filet królewski z indyka 50g, Pomidor 50g, Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2156.27 kcal; Energia: 9025.57 kJ; Białko ogółem: 92.80 g; białko zwierzęce: 48.93 g; białko roślinne: 37.63 g; Tłuszcz: 87.94 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.43 g; Sód: 2540.58 mg; Potas: 3224.03 mg; Wapń: 652.81 mg; Fosfor: 1719.53 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; suma cukrów prostych: 42.42 g; Woda: 887.46 g; Popiół: 17.64 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CENTRUM PSYCHIATRII KATOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-02-27</b>		
<b>Dieta: D. PODSTAWOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWICACH</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 150g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Papryka 50g, Kawa zbożowa 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet rybny z łososia z pieca 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Sos szpinakowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 300g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb zwykły 150g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z czerwonej fasoli 60g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ogórek kiszony 50g, Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2245.04 kcal; Energia: 9404.04 kJ; Białko ogółem: 85.31 g; białko zwierzęce: 48.00 g; białko roślinne: 37.31 g; Tłuszcz: 79.93 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.90 g; Sód: 4217.08 mg; Potas: 4223.61 mg; Wapń: 945.92 mg; Fosfor: 1721.32 mg; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; suma cukrów prostych: 51.11 g; Woda: 1290.30 g; Popiół: 24.15 g;		
<b>piątek 2026-02-27</b>		
<b>Dieta: D. LEKKOSTRAWNA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),	Zupa grysikowa z zieleniną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet rybny z łososia z pieca 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Sos szpinakowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 300g ( <b>MLEKO</b> ), Marchew duszona 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Baton pszenny 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2339.88 kcal; Energia: 9794.86 kJ; Białko ogółem: 95.78 g; białko zwierzęce: 54.72 g; białko roślinne: 41.06 g; Tłuszcz: 83.68 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.38 g; Sód: 3231.45 mg; Potas: 4027.36 mg; Wapń: 826.00 mg; Fosfor: 1615.93 mg; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; suma cukrów prostych: 48.86 g; Woda: 1281.30 g; Popiół: 19.77 g;		
<b>piątek 2026-02-27</b>		
<b>Dieta: D. CUKRZYCOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC</b>		
Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 150g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Papryka 50g, Herbata 200ml,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet rybny z łososia z pieca 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Sos szpinakowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 300g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 200ml,	Chleb razowy 150g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z czerwonej fasoli 60g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ogórek kiszony 50g, Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1979.38 kcal; Energia: 8280.84 kJ; Białko ogółem: 69.80 g; białko zwierzęce: 33.76 g; białko roślinne: 36.04 g; Tłuszcz: 77.44 g; Węglowodany ogółem: 283.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.91 g; Sód: 3456.88 mg; Potas: 3775.72 mg; Wapń: 445.03 mg; Fosfor: 1362.52 mg; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; suma cukrów prostych: 31.50 g; Woda: 968.97 g; Popiół: 19.98 g;		
<b>sobota 2026-02-28</b>		
<b>Dieta: D. PODSTAWOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWICACH</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 150g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka z indykiem prasowana 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),	Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Befszyk drobiowy z cebulką 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml, Surówka z selera z rodzynkami 150g ( <b>MLEKO, SELER</b> ),	Chleb zwykły 150g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2207.63 kcal; Energia: 9249.61 kJ; Białko ogółem: 84.42 g; białko zwierzęce: 45.31 g; białko roślinne: 33.91 g; Tłuszcz: 73.54 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g; Sód: 3062.64 mg; Potas: 4173.40 mg; Wapń: 958.27 mg; Fosfor: 1727.38 mg; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; suma cukrów prostych: 52.48 g; Woda: 1253.19 g; Popiół: 20.06 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CENTRUM PSYCHIATRII KATOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-02-28</b>		
<b>Dieta: D. LEKKOSTRAWNA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Baton pszenny 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka z indykiem prasowana 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),	Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet drobiowy 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos koperkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml, Cukinia duszona 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Baton pszenny 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2331.05 kcal; Energia: 9756.70 kJ; Białko ogółem: 82.09 g; białko zwierzęce: 36.52 g; białko roślinne: 40.37 g; Tłuszcz: 86.62 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Sód: 2820.53 mg; Potas: 3714.36 mg; Wapń: 712.21 mg; Fosfor: 1363.38 mg; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; suma cukrów prostych: 42.30 g; Woda: 1228.79 g; Popiół: 18.16 g;		
<b>sobota 2026-02-28</b>		
<b>Dieta: D. CUKRZYCOWA SZPITAL PSYCHIATRYCZNY W KATOWIC</b>		
Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 150g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka z indykiem prasowana 50g, Ogórek zielony 50g, Herbata 200ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Befszyk drobiowy z cebulką 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 300g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml, Surówka z selera z rodzynkami 150g ( <b>MLEKO, SELER</b> ),	Chleb razowy 150g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1989.26 kcal; Energia: 8324.60 kJ; Białko ogółem: 71.83 g; białko zwierzęce: 32.53 g; białko roślinne: 34.10 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 291.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.35 g; Sód: 2377.73 mg; Potas: 3837.41 mg; Wapń: 518.68 mg; Fosfor: 1480.72 mg; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; suma cukrów prostych: 35.84 g; Woda: 969.50 g; Popiół: 16.60 g;		

Dietetyk

.....