

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (GOR,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (GLU, MLE, SEL,) SZYNKA DUSZONA 110 g (GLU,) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (GLU, MLE,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Paszet wieprzowo-drobiowy 80 g (GLU, JAJ,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 20 g	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 038,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 290,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2024-01-02 wtorek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Twarożek 50 g (MLE,) Dżem 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka 180 g (GLU, SEL,) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Kiełbasa szynkowa 20 g	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 002,4 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
2024-01-03 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g Serek naturalny 50 g (MLE,) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (GLU, SEL,) WĄTRÓBKA DUSZONA Z JABLKIEM 150 g (GLU,) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 80 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 893,4 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 265 suma cukrów prostych [g] 36,8 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
2024-01-04 czwartek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (SEL,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL,) Kasza pęczak 150 g (GLU,) Surówka z buraków i jabłka 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 917 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 261 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-05 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (GOR,) Ser żółty 20 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (GLU, SEL,) Ryba pieczona 100 g (RYB,) SOS GRECKI 150 g (SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE,) Polędwica sopocka 20 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 872,9 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 263,7 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
2024-01-06 sobota	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Polędwica sopocka 30 g Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL,) PULPET DROBIOWY 100 g (GLU, JAJ, SEL,) SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE,) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 110 g (MLE,) Szynka gotowana 20 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Kiełbasa szynkowa 20 g	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 861 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 251,1 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2024-01-07 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (MLE,) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (SEL,) FILET Z KURCZAKA DUSZONY 110 g (GLU,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU,) MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (GLU,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g Serek naturalny 50 g (MLE,) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 978,9 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 295,2 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
- SKO* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy i pochodne,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,