

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru z cytryną 200 ml	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 934,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 33,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 24
2024-03-12 wtorek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru z cytryną 200 ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>SEL, _</u>) Gulasz wieprzowy 180 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej rzodkwi 150 g (<u>MLE, _</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 300,5 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
2024-03-13 środa	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru z cytryną 200 ml	Krupnik 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) WATRÓBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraków i jabłka 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU, RYB, SEL, _</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 968,9 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 272,1 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 24
2024-03-14 czwartek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Połędwica sopocka 20 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 40 g (<u>GOR, _</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 913,7 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 254,1 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2024-03-15 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Sałata masłowa 15 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru z cytryną 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Ryba pieczona 180 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g (<u>SEL, _</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 30 g Połędwica sopocka 20 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 254,9 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

2024-03-16 sobota	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z wędlin 80 g Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru z cytryną 200 ml	Kartoflanka 400 ml (SEL,) Potrawka wieprzowa 180 g (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU,) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 120 g (MLE,) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Połudwica sopocka 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 968 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2024-03-17 niedziela	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE,) Szyńka gotowana 20 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru z cytryną 200 ml	RYŻOWA 400 ml (SEL,) Gulasz drobiowy 180 g (GLU,) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (GLU,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (GOR,) Ser topiony 30 g (MLE,) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru z cytryną 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 973,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 265,6 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

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,