

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-08, poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 100 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Mielonka 50 g Serek naturalny 50 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLU, MLE,) Jabłko 170 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Kiełbasa szynkowa 50 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 30 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 30 g (SOJ,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 012,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2024-07-09, wtorek	Łatwostrawna	Makaron 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	Pomidorowa z ryżem 400 ml (SEL,) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL,) 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 Pasta z kurczaka 80 g (SEL,) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 092,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 26
2024-07-10, środa	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 50 g (SOJ,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SO2,) PULPET DROBIOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL,) SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU,) Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z ryżem i warzywami 80 g (RYB, SEL,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 30 g (SOJ,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 921,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2024-07-11, czwartek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Jabłko 170 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL,) SZYNKA DUSZONA 120 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 Kiełbasa krakowska 40 g (SEL, GOR,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 964,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 22
2024-07-12, piątek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Mielonka 50 g Ser żółty 20 g (MLE,) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (GLU, SEL,) Pieczeń rybna 160 g (GLU, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (GLU,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (MLE,) Dżem 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 30 g (SOJ,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 992,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

2024-07-13 sobota	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<u>SOJ, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) Gulasz drobiowy 180 g (<u>GLU, </u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, </u>) Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 120 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 10 g Poledwica sopocka 20 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 038,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2024-07-14 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 80 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, </u>) Szynka gotowana 30 g (<u>SOJ, </u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL, </u>) Potrawka wieprzowa 180 g (<u>GLU, SEL, </u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kalańior pieczony 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>SEL, GOR, </u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 20 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] 1 922,4 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 262,7 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

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,