

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko 150 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL, _</u> ) SCHAB DUSZONY w sosie 150 g ( <u>GLU, _</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 013,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1
2024-11-12 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <u>GLU, _</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 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 071,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9
2024-11-13 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Jabłko 170 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z ryżem i warzywami 80 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Połędwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SOJ, _</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 905,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,3 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
2024-11-14 czwartek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml ( <u>GLU, SEL, _</u> ) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 035,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,1 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7
2024-11-15 piątek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g ( <u>SOJ, _</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) Ryba pieczona 150 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 90 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Dżem 40 g Połędwica drobiowa 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> ) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g ( <u>SOJ, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 901,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,1 <b>Sól [g]</b> 10,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9

2024-11-16 sobota	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02,</u> ) PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 10 g Połędwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 034,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,1 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4
2024-11-17 niedziela	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) SZYNKA DUSZONA 130 g ( <u>GLU,</u> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU,</u> ) MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek naturalny 50 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 060,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,7 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3

### **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,