

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

|                         |              | 1  | 3   | 5  | 6  | 7   |
|-------------------------|--------------|--|---|--|--|---|
|                         |              | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja  | PN   | SUMA  |
| 2024-12-16 poniedziałek | Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml          | Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 150 g ( <u>GLU,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Brokuł pieczony 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                  | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Połędwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 992,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 103,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,4<br><b>Sól [g]</b> 7,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 |
| 2024-12-17 wtorek       | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                  | KOPERKOWA Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczeń rzymska 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE 200 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml      | Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml   | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 962,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 92,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,1<br><b>Sól [g]</b> 9,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9    |
| 2024-12-18 środa        | Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>WATROBKĄ DUSZONĄ Z JABŁKIEM 150 g ( <u>GLU,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <u>GLU,</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml   | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Połędwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 917,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 92,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,4<br><b>Sól [g]</b> 10,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 |
| 2024-12-19 czwartek     | Łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml   | Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Gulasz drobiowy 150 g ( <u>GLU,</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                      | Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa krakowska 40 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml   | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 109,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,3<br><b>Sól [g]</b> 8,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3  |
| 2024-12-20 piątek       | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa 200 ml ( <u>MLE,</u> )         | Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Jabłko 170 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml   | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 30 g<br>Połędwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 939,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6<br><b>Sól [g]</b> 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6  |

|                      |              |   |   |   |  |  |
|----------------------|--------------|---|---|---|--|--|
| 2024-12-21 sobota    | Łatwostrawna | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> )<br>Pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | RYŻOWA 400 ml ( <b>SEL, _</b> )<br>SZYNKA DUSZONA W SOSIE 150 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml  | Pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Mielonka 20 g ( <b>SOJ, _</b> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 055,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 107,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,1<br><b>Sól [g]</b> 9,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2    |
| 2024-12-22 niedziela | Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta twarogowa z natką 80 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | PEJZANKA 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> )<br>PULPET DROBIOWY 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, _</b> )<br>SOS KOPERKOWY 100 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa pieczona 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa krakowska 40 g ( <b>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</b> )<br>Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                         | Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, _</b> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml             | <b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 938,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,5<br><b>Sól [g]</b> 10,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 |

### **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,