

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, .) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (SOJ, .) Ser żółty 20 g (MLE, .) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU, MLE, SEL, .) RISOTTO Z MIESEM I WARZYWAMI 300 g (SEL, .) Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE, .) Polędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, .) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, .) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g (SOJ, .) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 900,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 270,8 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2025-01-21 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE, .) Pieczywo pszenne 80 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (MLE, .) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (GLU, MLE, SEL, .) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, SEL, .) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g 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 20 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] [kcal] 2 066,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 297,7 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 25
2025-01-22 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE, .) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ, .) Serek naturalny 50 g (MLE, .) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (GLU, SEL, .) WATROBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (GLU, .) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 80 g (RYB, SEL, .) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, .) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g (SOJ, .) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 002,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
2025-01-23 czwartek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, .) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE, .) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (SEL, .) Spaghetti w sosie pomidorowym 300 g (GLU, SEL, .) Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, .) Serek naturalny 50 g (MLE, .) Pomidor 60 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] [kcal] 1 978,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 272,4 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

2025-01-24 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	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Pulpet rybny 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, _</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (<u>GLU, _</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 Polędwica 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	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 975,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
2025-01-25 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, 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	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 150 g (<u>GLU, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 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>) Polędwica 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 Polędwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SOJ, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 955,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 264,8 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
2025-01-26 niedziela	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, _</u>) Polędwica 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	PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) PULPET WIEPRZOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) 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 40 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	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 042,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 26

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,