

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-02-10 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>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (<u>GLU, 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 150 g 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 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 920,1 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2025-02-11 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU, JAJ, _</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 kurczaka 80 g (<u>SEL, _</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 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] 2 141,9 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 308,7 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
2025-02-12 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, _</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa 200 ml (<u>MLE, _</u>)	Kartoflanka 400 ml (<u>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 sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</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	Wartość energ. [kcal] 1 903,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 24
2025-02-13 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>) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Potrawka wieprzowa 180 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa 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	Wartość energ. [kcal] 1 913,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2025-02-14 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	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Ryba pieczona 140 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>) 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 sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 930,9 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 275 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

2025-02-15 sobota	Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, SEL.) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, SEL.) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ, SEL.) Serek naturalny 50 g (MLE, SEL.) Jabłko 170 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL.) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (GLU, SEL.) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE, SEL.) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (GLU, SEL.) Margaryna MR 10 g Szynka gotowana 20 g (SOJ, SEL.) Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Wartość energ. [kcal] 1 920,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 25</p>
2025-02-16 niedziela	Łatwostrawna	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE, SEL.) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, SEL.) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE, SEL.) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Zacierkowa 400 ml (GLU, SEL.) PULPET WIEPRZOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL.) SOS POMIDOROWY 100 ml (GLU, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (GLU, SEL.) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny 50 g (MLE, SEL.) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (GLU, SEL.) Jogurt naturalny 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Wartość energ. [kcal] 2 059,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 294,7 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2</p>

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,