

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-04-14 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna 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	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 120 g (<u>GLU, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g 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 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 drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 855,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 260,8 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
2025-04-15 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, 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 150 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraków i jabłka 150 g 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	Wartość energ. [kcal] 1 987 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2025-04-16 środa	Łatwostrawna	Makaron 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>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS POMIDOROWY 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 makreli z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU, RYB, SEL, _</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 Szynka gotowana 20 g (<u>SOJ, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 891,6 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 275,5 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sól [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
2025-04-17 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Parówki wieprzowe 50 g (<u>GLU, SOJ, 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	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Potrawka z kurczaka 150 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Kasza kuskus 150 g (<u>GLU, _</u>) Brokuł pieczony 150 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>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 146,7 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2025-04-18 piątek	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>) Serek naturalny 50 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>) 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 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Ser żółty 20 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 996,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 295,2 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

2025-04-19 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ, _) Ser żółty 20 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (GLU, SEL, _) Filet z indyka duszony w sosie 120 g (GLU, _) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (SOJ, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Margaryna MR 10 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 965,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 29,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
2025-04-20 niedziela	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Jajko gotowane 70 g (JAJ, _) Poledwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _) SCHAB DUSZONY w sosie 110 g (GLU, _) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, _) BURACZKI GOTOWANE 200 g (GLU, MLE, _) 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, _) 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] 2 256,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 322,2 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1

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,