

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Paszтет wieprzowo-drobiowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Jabłko 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</u> , <u>MLE</u> ,) Mielonka 20 g (<u>SOJ</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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 957,5 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
2025-06-24 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU</u> , <u>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] [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
2025-06-25 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <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> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) PULPET WIEPRZOWY 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 makreli z ryżem i warzywami 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Szynka gotowana 30 g (<u>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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 888,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 275 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2025-06-26 czwartek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (<u>GLU</u> ,) 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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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] [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 297,9 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
2025-06-27 piątek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>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	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet rybny 130 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU</u> , <u>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 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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 013,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

2025-06-28 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 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL,</u>) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (<u>GLU, SEL,</u>) Brokuł pieczony 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>) 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	Wartość energ. [kcal] 1 905,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 265 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27
2025-06-29 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna 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 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02,</u>) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 120 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 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>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 911,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4

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,