Powiatowe Centrum Zdrowia Sp. z o.o. w Otwocku Batorego 44, 05-400, Otwock

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (***GLU, MLE,***) Pieczywo pszenne 90 g (***GLU,***) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (***SOJ,***) Serek naturalny 50 g (***MLE,***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (***GLU, MLE, SEL,***) PULPET WIEPRZOWY 120 g (***GLU, JAJ, SEL,***) SOS POMIDOROWY 100 ml (***GLU, MLE,***) Kasza jeczmienna 150 g (***GLU,***) MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (***GLU,***) 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,***) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (***GLU,***) Margaryna MR 10 g Polędwica drobiowa 30 g (***GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 932,7** **Białko ogółem [g] 88,4** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Węglowodany ogółem [g] 275** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Sól [g] 10,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2**
2025-07-08 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 150 g (***GLU, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 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] 2 013** **Białko ogółem [g] 86,6** **Tłuszcz [g] 63,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,3** **suma cukrów prostych [g] 66,3** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6**
2025-07-09 środa	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,***) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa 200 ml (***MLE,***)	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02,***) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (***GLU, MLE,***) Jabłko 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (***GLU,***) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z ryzem i warzywami 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka gotowana 30 g (***SOJ,***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (***GLU,***) Margaryna MR 10 g Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 931,6** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 55,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4** **Węglowodany ogółem [g] 282,3** **suma cukrów prostych [g] 50,4** **Sól [g] 8,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3**
2025-07-10 czwartek	Łatwostrawna	Kasza manna 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	RYŻOWA 400 ml (***SEL,***) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 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] 1 883,8** **Białko ogółem [g] 88,6** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5** **Węglowodany ogółem [g] 264,4** **suma cukrów prostych [g] 40,3** **Sól [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8**
2025-07-11 piątek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (***GLU, MLE,***) Pieczywo pszenne 90 g (***GLU,***) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (***SOJ,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (***GLU, SEL,***) Pulpet rybny 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) SOS KOPERKOWY 100 ml (***GLU, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (***GLU,***) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (***GLU,***) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (***MLE,***) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (***GLU,***) Margaryna MR 10 g Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 975,8** **Białko ogółem [g] 85** **Tłuszcz [g] 48,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Węglowodany ogółem [g] 313** **suma cukrów prostych [g] 54,5** **Sól [g] 11,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5**

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-12 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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,***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	PEJZANKA 400 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka 150 g (***GLU, SEL,***) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (***GLU,***) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (***MLE,***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (***GLU,***) Margaryna MR 10 g Polędwica sopocka 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,***) Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 039,7** **Białko ogółem [g] 94,4** **Tłuszcz [g] 65,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Węglowodany ogółem [g] 281** **suma cukrów prostych [g] 43,4** **Sól [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3**
2025-07-13 niedziela	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Pieczywo pszenne 90 g (***GLU,***) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (***MLE,***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (***GLU, MLE, SEL,***) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 120 g (***GLU,***) Kasza jęczmienna 150 g (***GLU,***) MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (***GLU,***) 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 60 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] 1 969,1** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 57** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5** **Węglowodany ogółem [g] 273,3** **suma cukrów prostych [g] 47** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 26**

Powiatowe Centrum Zdrowia Sp. z o.o. w Otwocku
Batorego 44, 05-400, Otwock

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,