

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-25 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-08-25 poniedziałek	Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	PEJZANKA 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ) PULPET DROBNIOWY 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, _</b> ) SOS KOPERKOWY 100 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <b>GLU, _</b> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 850,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,6 <b>Sól [g]</b> 12,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27
2025-08-26 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Pieczeń rzymska 120 g ( <b>GLU, JAJ, _</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g ( <b>SEL, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 069,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9
2025-08-27 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _</b> ) WĄTROBKĄ DUSZONĄ Z JABŁKIEM 150 g ( <b>GLU, _</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <b>GLU, RYB, SEL, _</b> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 878,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,3 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8
2025-08-28 czwartek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml ( <b>SEL, _</b> ) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 907,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,3 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4
2025-08-29 piątek	Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml ( <b>SEL, _</b> ) Ryba pieczona 140 g ( <b>RYB, _</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g ( <b>SEL, _</b> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 875,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,1 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5

2025-08-30 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ) PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, _</b> ) SOS POMIDOROWY 100 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka gotowana 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 932,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,6 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3
2025-08-31 niedziela	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Filet z indyka duszony w sosie 110 g ( <b>GLU, _</b> ) Ryż na sypko 150 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <b>GLU, _</b> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 081,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 101 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24

### **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,