

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-09-08 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 WIEPRZOWY 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 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 932,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3
2025-09-09 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 078,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,5 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3
2025-09-10 środa	Łatwostrawna	Kasza manna 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> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL,</u> ) WATRÓBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g ( <u>GLU,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, RYB, SEL,</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 sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 920 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4
2025-09-11 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzywno 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych 150 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 890,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,4 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8
2025-09-12 piątek	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> ) 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 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 30 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 904,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,4 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3

2025-09-13 sobota	Łatwostrawna	<p>Płatki owsiane 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</p>	<p>Zacierkowa 400 ml (<b>GLU, SEL, _</b>)  SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g (<b>GLU, _</b>)  Kasza jęczmienna 150 g (<b>GLU, _</b>)  Fasolka szparagowa pieczona 150 g  Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 15 g  Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<b>MLE, _</b>)  Sałata masłowa 20 g  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (<b>GLU, _</b>)  Margaryna MR 10 g  Poledwica drobiowa 20 g (<b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b>)  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p><b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 045,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 99,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,3  <b>Sól [g]</b> 6,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2</p>
2025-09-14 niedziela	Łatwostrawna	<p>Kasza manna 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>)  Poledwica 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</p>	<p>BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _</b>)  PULPET DROBIOWY 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</p>	<p>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</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (<b>GLU, _</b>)  Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE, _</b>)  Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p><b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 905,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 96,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 53,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,3  <b>Sól [g]</b> 11,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6</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,