

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-09-15 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	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (<u>GLU, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 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 drobiowa 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 825,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 261,1 suma cukrów prostych [g] 34,4 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
2025-09-16 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<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, MLE, SEL, _</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraków i jabłka 200 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] 1 995,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2025-09-17 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Paszтет wieprzowo-drobiowy 80 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa 200 ml (<u>MLE, _</u>)	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL, _</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, 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 makreli z ryżem i warzywami 80 g (<u>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 Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 963,9 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 285 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2025-09-18 czwartek	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>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL, _</u>) SCHAB DUSZONY w sosie 110 g (<u>GLU, _</u>) Kasza jęczmienna 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>) 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] 1 924 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 265,6 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
2025-09-19 piątek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, 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	Krupnik 400 ml (<u>GLU, 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 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, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 989,3 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 313,3 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

2025-09-20 sobota	Łatwostrawna	<p>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</p>	<p>PEJZANKA 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE, _) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Margaryna MR 10 g Połędwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SOJ, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Wartość energ. [kcal] 1 929,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 249,1 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7</p>
2025-09-21 niedziela	Łatwostrawna	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE, _) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) PULPET WIEPRZOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL, _) SOS POMIDOROWY 100 ml (GLU, MLE, _) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, _) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p>	<p>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</p>	<p>Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Jogurt naturalny 150 g (MLE, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>	<p>Wartość energ. [kcal] 1 941,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8</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,