

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-06 do dnia 2026-09-15 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-09-06 niedziela	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) 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 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] [kcal] 1 949,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 3 242,1
2026-09-07 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasztecik wieprzowo-drobiowy 80 g (<u>GLU, JAJ, _</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>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Jabłko pieczone 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 sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 878,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sód [mg] 2 854,9
2026-09-08 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 80 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 80 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	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 016,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 3 344,4
2026-09-09 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, 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 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) Gulasz drobiowy 150 g (<u>GLU, _</u>) Ryż na sypko 150 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 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 sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 971,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 36,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 2 718,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-06 do dnia 2026-09-15 KUCHNIA SZPITALNA

2026-09-10 czwartek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL,) SCHAB DUSZONY w sosie 120 g (GLU,) Kasza jęczmienna 150 g (GLU,) Fasolka szparagowa pieczona 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] 1 963,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 2 613,5
2026-09-11 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna 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	RYŻOWA 400 ml (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 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Połędwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 871 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 293 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 3 453,4
2026-09-12 sobota	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SO2,) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (GLU, SEL,) Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 852,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 261,1 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 2 650
2026-09-13 niedziela	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (GLU, MLE, SEL,) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g (GLU,) 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,) 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] 1 974,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 3 034,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-06 do dnia 2026-09-15 KUCHNIA SZPITALNA

2026-09-14 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	Krupnik 400 ml (GLU, SEL,) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Surówka z buraków i jabłka 200 g 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 20 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 992,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych [g] 42 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 2 693,2
2026-09-15 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, 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	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU, MLE, SEL,) WATROBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (GLU,) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 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] 2 005,2 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 275,8 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 2 936,2

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,