

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (SOJ, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) PULPET DROBIOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL, _) SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE, _) 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 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] 1 901 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 269,6 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 4 640
2026-06-09 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 buraków i jabłka 150 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] 1 960,2 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 3 116,5
2026-06-10 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (GLU, SEL, _) WATROBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (GLU, _) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z ryżem i warzywami 80 g (RYB, SEL, _) 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] 2 047,1 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 3 744,6
2026-06-11 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, _) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (SEL, _) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (GLU, _) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kielbasa 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] 1 928 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 264,8 suma cukrów prostych [g] 38,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sód [mg] 2 981,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA SZPITALNA

2026-06-12 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 100 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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _</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 100 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 Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 872 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 4 200
2026-06-13 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 100 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 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) SZYNKA DUSZONA 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 100 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<u>MLE, _</u>) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 10 g Polędwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 984,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 262,9 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 2 741,2
2026-06-14 niedziela	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, _</u>) Polędwica 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	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 Bukiet warzyw gotowanych 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>) 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] 1 950,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 3 594
2026-06-15 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna 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>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, 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 Polędwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 952,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 283,7 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 3 289,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-17 KUCHNIA SZPITALNA

2026-06-16 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (MLE, _) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (GLU, SEL, _) Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ, _) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (GLU, MLE, _) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (SEL, _) 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] 2 132,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 3 902,3
2026-06-17 środa	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ, _) Serek naturalny 50 g (MLE, _) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (SEL, _) Gulasz drobiowy 150 g (GLU, _) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g (GLU, RYB, SEL, _) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, _) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 940,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 36 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 3 986,9

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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,