

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-09 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-09 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (SOJ,) Ser żółty 20 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL,) Ryba pieczona 140 g (RYB,) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g (SEL,) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (MLE,) Dżem 40 g Pomidor 60 g 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] 1 825,4 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 260,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
2026-01-10 sobota	Łatwostrawna	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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02,) Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g (GLU, SEL,) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 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 sopočka 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 009 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2026-01-11 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna 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	Zacierkowa 400 ml (GLU, SEL,) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych 150 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] 2 015,3 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 303,6 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2026-01-12 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,) PULPET DROBIOWY 120 g (GLU, JAJ, SEL,) SOS POMIDOROWY 100 ml (GLU, MLE,) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 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 Połędwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2026-01-13 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Parówki wieprzowe 50 g (GLU, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (GLU, MLE, 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 90 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (MLE,) Dżem 40 g 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] 2 066,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 292,8 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

2026-01-14 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) WATRÓBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</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, SEL.</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1942 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 267,3 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2026-01-15 czwartek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL.</u>) SCHAB DUSZONY w sosie 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1915,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
2026-01-16 piątek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL.</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (<u>GLU, SEL.</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dżem 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica sopocka 30 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1934,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 298 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2026-01-17 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1922,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 251,9 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
2026-01-18 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Poledwica 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	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL.</u>) PULPET WIEPRZOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL.</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU, SEL.</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, SEL.</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1952,9 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

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,