

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-10 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo pszenne 100 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	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU, MLE, 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 100 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] 2 067 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 303,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2026-03-11 środa	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo pszenne 100 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) WATROBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 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	Wartość energ. [kcal] 2 052,1 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
2026-03-12 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo pszenne 100 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	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL,</u>) Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g (<u>GLU, SEL,</u>) Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 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] 1 988,2 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2026-03-13 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo pszenne 100 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 BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02,</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 100 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 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 926,4 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2026-03-14 sobota	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>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (<u>GLU, SEL,</u>) Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 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 Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 020,8 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 292,8 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

2026-03-15 niedziela	Łatwostrawna	Makaron 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	Szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) PULPET DROBIOWY 110 g (GLU, JAJ, SEL, _) SOS POMIDOROWY 100 ml (GLU, MLE, _) 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 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] 1 926,1 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 276,1 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2026-03-16 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	RYŻOWA 400 ml (SEL, _) ŚCHAB DUSZONY w sosie 120 g (GLU, _) 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 Połędwica drobiowa 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 914,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
2026-03-17 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (GLU, 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] 2 025,7 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
2026-03-18 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo pszenne 90 g (GLU, _) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g (SOJ, _) Ser żółty 20 g (MLE, _) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLE, _)	Krupnik 400 ml (GLU, SEL, _) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLU, MLE, _) Jabłko pieczone 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 Połędwica drobiowa 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 021,3 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 300,8 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2026-03-19 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	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 170 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] 1 964,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9

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,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,