

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa 200 ml (<u>MLE,</u>)	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) Jabłko 170 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 Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 10 g Poledwica drobiowa 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 904,2 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
2025-10-14 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 50 g Salata 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>) Salata 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] [kcal] 2 014,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
2025-10-15 środa	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 60 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, SEL,</u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 200 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>) Salata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU,</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] [kcal] 1 936,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2025-10-16 czwartek	Łatwostrawna	Makaron 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 Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL,</u>) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 120 g (<u>GLU,</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU,</u>) BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU, MLE,</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>) Pomidor 60 g Salata 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] [kcal] 1 993 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
2025-10-17 piątek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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>) Salata 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,</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 Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU,</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] [kcal] 1 895 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

2025-10-18 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna 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 60 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 Bukiet warzyw gotowanych 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 Poledwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 909,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 252,3 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
2025-10-19 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>) 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	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 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] 1 969,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 287,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9

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,