

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-15 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron 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>) 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>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU,</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 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 sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 924,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2025-12-16 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo pszenne 90 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 rybska 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 90 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] 2 078,7 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2025-12-17 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa 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	PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) WATROBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU,</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 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] 1 917,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2025-12-18 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo pszenne 90 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>) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (<u>GLU, SEL,</u>) Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa 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] 1 861,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2025-12-19 piątek	Łatwostrawna	Makaron 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>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL,</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 90 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 30 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 908,2 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

2025-12-20 sobota	Łatwostrawna	Platki 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 Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) PULPET WIEPRZOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych 200 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>) 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] 1 999,4 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2025-12-21 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna 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>) Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Pomidor 60 g Salata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (<u>GLU, 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, _</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Salata 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] 1 966 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 274,7 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

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,