

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-18 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Jajko gotowane 70 g (<u>JAJ, _</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (<u>MLE, _</u>)	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Jabłko 150 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>) 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] 1 985,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2026-02-19 czwartek	Łatwostrawna	Makaron 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 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _</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>) Bukiet warzyw gotowanych 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] 2 061,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
2026-02-20 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>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	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, 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 100 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 30 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 Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 964,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
2026-02-21 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna 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	PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (<u>GLU, _</u>) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 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 Połędwica soppocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 984,1 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 272,4 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2026-02-22 niedziela	Łatwostrawna	Makaron 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>) Połędwica 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	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) PULPET WIEPRZOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 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] 1 936,4 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

2026-02-23 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, .) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g (SOJ, .) Serek naturalny 50 g (MLE, .) Jabłko pieczone 150 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (SEL, .) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (GLU, .) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 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 Poledwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, .) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 933 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 266 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
2026-02-24 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (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	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 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] 2 040,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 302,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
2026-02-25 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE, .) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Kiełbasa 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, .) WATRÓBKA DUSZONA Z JABLKIEM 150 g (JABL, .) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 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 Poledwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, .) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 005,7 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 37,9 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 26
2026-02-26 czwartek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE, .) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE, .) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU, MLE, SEL, .) SCHAB DUSZONY w sosie 110 g (GLU, .) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, .) Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 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] 2 021,1 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
2026-02-27 piątek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE, .) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (SOJ, .) Ser żółty 20 g (MLE, .) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (GLU, SEL, .) Pulpet rybny 130 g (GLU, JAJ, RYB, .) SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE, .) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g (GLU, .) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, .) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (MLE, .) Dżem 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU, .) Margaryna MR 10 g Poledwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, .) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 314,1 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

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,