

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-06-18 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	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) SCHAB DUSZONY w sosie 110 g (<u>GLU,</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU,</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] 1 943,1 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 3 045,9
2026-06-19 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna 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	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, 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 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] 1 999,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 4 488,1
2026-06-20 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	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL,</u>) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>SEL,</u>) 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 Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 889,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 266,1 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 2 711,6
2026-06-21 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>) Filet z indyka duszony w sosie 120 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 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] 1 877,2 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sód [mg] 3 049,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-18 do dnia 2026-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

2026-06-22 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 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 BIAŁY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR, SEZ, S02</u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU</u>) 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 jaj z natką 80 g (<u>JAJ</u> , <u>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 drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 857 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 4 630,1
2026-06-23 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>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 Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraków i jabłka 150 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>) Sałata 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] 1 978,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 3 115,9
2026-06-24 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <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 Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) WATROBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 Pasta z makreli z ryżem i warzywami 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) 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 drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 990,5 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 3 742,6
2026-06-25 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</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) 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</u> , <u>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] 1 989,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 3 406,4
2026-06-26 piątek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <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	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 100 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 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</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 955 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sód [mg] 4 198,1

2026-06-27 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 100 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 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, 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 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 Poledwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 957,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 283 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 2 776,6
-------------------	--------------	---	---	---	---	--

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,