

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-18 do dnia 2026-07-27 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-07-18 sobota	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 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL</u>) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (<u>GLU</u> , <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</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 856,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 262,2 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 2 710,2
2026-07-19 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 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>) 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] 1 994,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 2 648,4
2026-07-20 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>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	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</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>) 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</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] [kcal] 1 971,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 33,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 3 192,7
2026-07-21 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<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 MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU</u>) 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] [kcal] 1 906,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 2 868,2
2026-07-22 środa	Łatwostrawna	Makaron 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	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) WATRÓBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraków i jabłka 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] [kcal] 2 004,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 3 387,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-18 do dnia 2026-07-27 KUCHNIA SZPITALNA

2026-07-23 czwartek	Łatwostrawna	Kasza manna 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 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>) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (<u>GLU, _</u>) Ryż na sypko 150 g Brokuł pieczony 150 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] [kcal] 1 897,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sód [mg] 2 592,8
2026-07-24 piątek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, 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	Krupnik 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 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, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 966,3 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 3 202
2026-07-25 sobota	Łatwostrawna	Makaron 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	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL, _</u>) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g (<u>GLU, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 soppoka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 283,7 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 3 129,8
2026-07-26 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>) 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	PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) PULPET WIEPRZOWY 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 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>) 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] 1 917,8 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 265,9 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 3 207,7
2026-07-27 poniedziałek	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>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (<u>MLE, _</u>)	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Jabłko pieczone 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 soppoka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 973,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 283 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 2 801,5

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,