

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-19 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> ,) 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> ,)	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU</u> , <u>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 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 30 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać</u> : <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 910,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 276,1 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2026-01-20 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 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] 1 998,1 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
2026-01-21 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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> , <u>S02</u> ,) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 120 g (<u>GLU</u> ,) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU</u> ,) 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</u> : <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 939,3 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2026-01-22 czwartek	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 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	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g (<u>GLU</u> ,) 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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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] 2 049,9 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
2026-01-23 piątek	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 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</u> , <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 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</u> : <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 896,6 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 273,2 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

2026-01-24 sobota	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU , GLU , Pieczywo pszenne 90 g (GLU , Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ , Serek naturalny 50 g (MLE , Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml (SEL , Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (GLU , SEL , Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU , Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE , Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU , Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 30 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , może zawierać: S02 , Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 900,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 266,7 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2026-01-25 niedziela	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU , MLE , Pieczywo pszenne 90 g (GLU , Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (MLE , Połędwica drobiowa 20 g (GLU , może zawierać: JAJ , SOJ , MLE , SEL , GOR , Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL , PULPET DROBIOWY 120 g (GLU , JAJ , SEL , SOS POMIDOROWY 100 ml (GLU , MLE , Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU , Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g (GLU , może zawierać: MLE , SEL , GOR , Serek naturalny 50 g (MLE , 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] 1 930,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
2026-01-26 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU , MLE , Pieczywo pszenne 90 g (GLU , Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (SOJ , Serek naturalny 50 g (MLE , Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (GLU , MLE , SEL , 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 (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 Połędwica sopocka 20 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , może zawierać: S02 , Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 862,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
2026-01-27 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU , MLE , Pieczywo pszenne 90 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 90 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] 2 013,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2026-01-28 środa	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU , MLE , Pieczywo pszenne 90 g (GLU , Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 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 JABŁKIEM 150 g (GLU , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 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 Połędwica sopocka 20 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , może zawierać: S02 , Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 973,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 282 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

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,