

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-19 do dnia 2026-04-28 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-04-19 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> ) Połudwica 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	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> ) 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	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 929,7</b> <b>Białko ogółem [g] 99,6</b> <b>Tłuszcz [g] 57,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,2</b> <b>Sól [g] 8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</b>
2026-04-20 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna 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 Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Kartoflanka 400 ml ( <u>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 100 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 Połudwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 963,6</b> <b>Białko ogółem [g] 88,6</b> <b>Tłuszcz [g] 58,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,9</b> <b>Sól [g] 7,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,5</b>
2026-04-21 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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 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 rzymska 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 100 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	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 132,5</b> <b>Białko ogółem [g] 103,5</b> <b>Tłuszcz [g] 62,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,7</b> <b>Sól [g] 9,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b>
2026-04-22 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU,</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) Gulasz drobiowy 150 g ( <u>GLU,</u> ) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 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 Połudwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2,</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 053,1</b> <b>Białko ogółem [g] 83,7</b> <b>Tłuszcz [g] 63,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35,4</b> <b>Sól [g] 9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-19 do dnia 2026-04-28 KUCHNIA SZPITALNA

2026-04-23 czwartek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, 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	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> ) SCHAB DUSZONY w sosie 120 g ( <u>GLU, </u> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU, </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 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	<b>Wartość energ.</b> [kcal] [kcal] 1 998,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,3 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,8
2026-04-24 piątek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE, </u> ) Pieczywo pszenne 100 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	Krupnik 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 100 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: SO2, </u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ.</b> [kcal] [kcal] 1 978 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,6 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6
2026-04-25 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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SO2, </u> ) Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g ( <u>GLU, 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 Buraccio 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	<b>Wartość energ.</b> [kcal] [kcal] 1 986,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,3 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6
2026-04-26 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> ) 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	RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL, </u> ) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 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	<b>Wartość energ.</b> [kcal] [kcal] 1 881,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4
2026-04-27 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron 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> ) 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> ) 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 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 drobiowa 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ.</b> [kcal] [kcal] 1 910,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,9 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-19 do dnia 2026-04-28 KUCHNIA SZPITALNA

2026-04-28 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraków i jabłka 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU,</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ.</b> <b>[kcal] [kcal] 1 960,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>85,6</b> <b>Tłuszcz [g] 61,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> <b>17,5</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 276,6</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 62,8</b> <b>Sól [g] 7,8</b> <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g] 22,4</b>
-------------------	--------------	---	---	--	---	---

### **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,