

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-05 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-08-27 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	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Gulasz drobiowy 150 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] [kcal] 1 989,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 2 627,7
2026-08-28 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, JAJ, 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] [kcal] 1 971 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 310,8 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 3 457,6
2026-08-29 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>) 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 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] [kcal] 1 923,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 255,1 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 2 689,5
2026-08-30 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>) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g (<u>GLU, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 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, 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] 1 942,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 272,3 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 3 052,3
2026-08-31 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, _</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>) Surówka z buraków i jabłka 200 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 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 881,6 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 262,4 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 2 733,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-27 do dnia 2026-09-05 KUCHNIA SZPITALNA

2026-09-01 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, 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, MLE, SEL, .</u>) WATROBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU, .</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] 2 053,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 286,3 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 2 997,7
2026-09-02 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, .</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, .</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<u>SOJ, .</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, .</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL, .</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, SEL, .</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, .</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzypami 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>) Margaryna MR 10 g Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, .</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 848,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 275 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 3 207,9
2026-09-03 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, MLE, .</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, .</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 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] [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] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 2 629,4
2026-09-04 piątek	Łatwostrawna	Makaron 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 Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, .</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 999,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 3 201,3
2026-09-05 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>) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>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 sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SOJ, .</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 963,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 2 778

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,