

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-28 do dnia 2026-03-09 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-28 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	Jarzynowa 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 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 985,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,3 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3
2026-03-01 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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SO2</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 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]</b> 1 888,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,2 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25
2026-03-02 poniedziałek	Łatwostrawna	Makarony 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	PEJZANKA 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) PULPET DROBIOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ) SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU, 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, 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. [kcal]</b> 1 933,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41 <b>Sól [g]</b> 11,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1
2026-03-03 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU, 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	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 2 052,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,1 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8
2026-03-04 środa	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL</u> ) Makarony 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 makreli z ryżem i warzywami 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 Połędwica drobiowa 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal]</b> 1 907,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,6 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5

2026-03-05 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	Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, SEL, _</u> ) SZYNKA DUSZONA 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 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] 2 047,1 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
2026-03-06 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	Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU, MLE, 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 Szynka gotowana 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 940,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
2026-03-07 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Pieczywo pszenne 90 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> ) ŹDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g 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 Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <u>MLE, _</u> ) Poledwica sopocka 30 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u> ) 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] 1 918,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 256,3 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 25
2026-03-08 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> ) Poledwica 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	Krupnik 400 ml ( <u>GLU, SEL, _</u> ) PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ) SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Ziemniaki gotowane 200 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> ) 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] 1 938,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
2026-03-09 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna 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> ) Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g ( <u>GLU, _</u> ) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 170 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 Poledwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 891,1 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1

### **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,