

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-28 do dnia 2026-07-07 KUCHNIA SZPITALNA

|                         |              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                                                                                                            | 6                                                                                                                                                                                   | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                      | PN                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2026-06-28 niedziela    | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta twarogowa z natką 80 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> )<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                              | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 958,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 100<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,7<br><b>Sól [g]</b> 8,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1<br><b>Sód [mg]</b> 3 321,7   |
| 2026-06-29 poniedziałek | Łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Paszet wieprzowo-drobiowy 80 g ( <u>GLU, JAJ, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                     | Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL, _</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                                                                              | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                    | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Poledwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 878,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 90,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,4<br><b>Sól [g]</b> 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6<br><b>Sód [mg]</b> 2 854,9  |
| 2026-06-30 wtorek       | Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                          | ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU, SEL, _</u> )<br>Pieczeń ryńska 120 g ( <u>GLU, JAJ, _</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                                                 | Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL, _</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                           | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                              | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 081,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 103,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 60,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,4<br><b>Sól [g]</b> 7,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5<br><b>Sód [mg]</b> 3 068,2 |
| 2026-07-01 środa        | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                 | Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, SEL, _</u> )<br>Gulasz drobiowy 150 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU, _</u> )<br>BURACZKI GOTOWANE 200 g ( <u>GLU, JAJ, _</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                            | Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, RYB, SEL, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                      | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Poledwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 076,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 84,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45<br><b>Sól [g]</b> 10,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1<br><b>Sód [mg]</b> 4 061,5     |
| 2026-07-02 czwartek     | Łatwostrawna | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                           | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Fasolka szparagowa pieczona 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                               | Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                              | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 996,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 98,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,6<br><b>Sól [g]</b> 7,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22<br><b>Sód [mg]</b> 3 074,1      |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-28 do dnia 2026-07-07 KUCHNIA SZPITALNA

|                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-03 piątek       | Łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                                                 | Krupnik 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> )<br>Pulpet rybny 130 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> )<br>SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g ( <u>GLU</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                     | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                           | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Poledwica sopocka 20 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: S02</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 931,3<br>Białko ogółem [g] 83,3<br>Tłuszcz [g] 49<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18<br>Węglowodany ogółem [g] 303,6<br>suma cukrów prostych [g] 54,9<br>Sól [g] 8,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,3<br>Sód [mg] 3 603,8      |
| 2026-07-04 sobota       | Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>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: GOR</u> , <u>SEZ</u> , <u>S02</u> )<br>S02, SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g ( <u>GLU</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Brokuł pieczony 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                            | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                   | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 868,6<br>Białko ogółem [g] 95,8<br>Tłuszcz [g] 58,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2<br>Węglowodany ogółem [g] 250,6<br>suma cukrów prostych [g] 39,6<br>Sól [g] 7,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,1<br>Sód [mg] 3 056,2  |
| 2026-07-05 niedziela    | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta twarogowa z natką 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                                                                                                                        | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                       | Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 869,8<br>Białko ogółem [g] 94,4<br>Tłuszcz [g] 55,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4<br>Węglowodany ogółem [g] 260,4<br>suma cukrów prostych [g] 41,5<br>Sól [g] 7,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,3<br>Sód [mg] 3 055,8  |
| 2026-07-06 poniedziałek | Łatwostrawna | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                          | BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>PULPET DROBIOWY 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> )<br>SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU</u> )<br>Fasolka szparagowa pieczona 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Poledwica drobiowa 20 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 929,6<br>Białko ogółem [g] 91,1<br>Tłuszcz [g] 58,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6<br>Węglowodany ogółem [g] 273,7<br>suma cukrów prostych [g] 41,1<br>Sól [g] 10,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>Sód [mg] 4 172,5 |
| 2026-07-07 wtorek       | Łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                                                                     | POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <u>GLU</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                                                  | Pieczywo pszenne 80 g ( <u>GLU</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                       | Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 944<br>Białko ogółem [g] 85,8<br>Tłuszcz [g] 58,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7<br>Węglowodany ogółem [g] 281,6<br>suma cukrów prostych [g] 61,2<br>Sól [g] 7,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9<br>Sód [mg] 2 868,2    |

### **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,