

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-07-28 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna 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 MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU,</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	Wartość energ. [kcal] 2 108 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 302,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 3 174,1
2026-07-29 środa	Łatwostrawna	Makaron 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	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz drobiowy 150 g (<u>GLU,</u>) Ryż na sypko 150 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 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 Połędwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 3 352,7
2026-07-30 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) 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	Wartość energ. [kcal] 1 966,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 2 696,6
2026-07-31 piątek	Łatwostrawna	Platki owsiane 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, 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] 1 979,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 308,6 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 3 458,2
2026-08-01 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna 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	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>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	Wartość energ. [kcal] 1 883,9 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 269 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 2 700

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-28 do dnia 2026-08-06 KUCHNIA SZPITALNA

2026-08-02 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>) 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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02,</u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</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 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] [kcal] 1 969,8 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 2 847,6
2026-08-03 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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	Krupnik 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 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 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 drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 882,9 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 257,3 suma cukrów prostych [g] 29,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 2 608,7
2026-08-04 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	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL, _</u>) WATRÓBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU, _</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	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 038 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 279 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 2 935,5
2026-08-05 środa	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa 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	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, SEL, _</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 Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 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] 1 819,7 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 3 165,8
2026-08-06 czwartek	Łatwostrawna	Makaron 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	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 Bukiet warzyw gotowanych 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] [kcal] 1 989 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 2 660,2

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,