

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-29 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA SZPITALNA

|                         |              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PN                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2026-05-29 piątek       | Łatwostrawna | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>  </u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                       | Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>  </u> )<br>Ryba pieczona 140 g ( <u>RYB</u> , <u>  </u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>SOS GRECKI 200 g ( <u>SEL</u> , <u>  </u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                                                     | Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Dżem 40 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                      | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Polędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , <u>  </u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 938,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 83,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7<br><b>Sól [g]</b> 10,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4<br><b>Sód [mg]</b> 4 210,5 |
| 2026-05-30 sobota       | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>  </u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                 | Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>  </u> )<br>PULPET WIEPRZOWY 110 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>  </u> )<br>SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>  </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> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                              | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: S02</u> , <u>  </u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 083,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 96,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42<br><b>Sól [g]</b> 9,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3<br><b>Sód [mg]</b> 3 655,9      |
| 2026-05-31 niedziela    | Łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta twarogowa z natką 80 g ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Polędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , <u>  </u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>  </u> )<br>Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>  </u> )<br>Brokuł pieczony 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                                                                                                  | Pieczywo pszenne 90 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa krakowska 30 g ( <u>GLU</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> , <u>  </u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                      | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 835<br><b>Białko ogółem [g]</b> 92,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 51,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,9<br><b>Sól [g]</b> 6,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2<br><b>Sód [mg]</b> 2 654,2    |
| 2026-06-01 poniedziałek | Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>  </u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )                 | BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR, SEZ, S02</u> , <u>  </u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                               | Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                           | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 10 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: S02</u> , <u>  </u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 980,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 89,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,9<br><b>Sól [g]</b> 7,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9<br><b>Sód [mg]</b> 3 225,8  |
| 2026-06-02 wtorek       | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> , <u>  </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</u> , <u>SEL</u> , <u>  </u> )<br>Pieczeń rzymska 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>  </u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                       | Pieczywo pszenne 100 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL</u> , <u>  </u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                           | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> , <u>  </u> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> , <u>  </u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                      | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 132,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 103,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,7<br><b>Sól [g]</b> 9,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8<br><b>Sód [mg]</b> 3 902,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-29 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-03 środa     | Łatwostrawna | Makaron 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                                                | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>Gulasz drobiowy 150 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Brokuł pieczony 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 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>Polewica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 926,5<br>Białko ogółem [g] 82,6<br>Tłuszcz [g] 60,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17<br>Węglowodany ogółem [g] 276,7<br>suma cukrów prostych [g] 35,7<br>Sól [g] 9<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>Sód [mg] 3 604      |
| 2026-06-04 czwartek  | 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>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                                                                               | PEJZANKA 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>Filet z indyka duszony w sosie 110 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                                                              | Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 939,5<br>Białko ogółem [g] 94,1<br>Tłuszcz [g] 57,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19<br>Węglowodany ogółem [g] 272,1<br>suma cukrów prostych [g] 39,7<br>Sól [g] 7,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,6<br>Sód [mg] 3 043,5  |
| 2026-06-05 piątek    | Łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 100 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, SEL, _</u> )<br>Pulpet rybny 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, _</u> )<br>SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU, 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 100 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>Polewica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 978<br>Białko ogółem [g] 84,4<br>Tłuszcz [g] 49,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1<br>Węglowodany ogółem [g] 313,1<br>suma cukrów prostych [g] 54,6<br>Sól [g] 11,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6<br>Sód [mg] 4 571,1 |
| 2026-06-06 sobota    | 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>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                                          | RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL, _</u> )<br>Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> )<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>Polewica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 028,6<br>Białko ogółem [g] 92,1<br>Tłuszcz [g] 63,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7<br>Węglowodany ogółem [g] 283,7<br>suma cukrów prostych [g] 41<br>Sól [g] 7,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,3<br>Sód [mg] 3 061,7  |
| 2026-06-07 niedziela | Łatwostrawna | Makaron 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>Polewica 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 | BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<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>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                                                              | Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 892,7<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 54,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5<br>Węglowodany ogółem [g] 266,9<br>suma cukrów prostych [g] 49,1<br>Sól [g] 7,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,2<br>Sód [mg] 3 083,9  |

### **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,