

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g ( <b>SOJ, _</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ) PULPET DROBIOWY 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, _</b> ) SOS KOPERKOWY 100 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <b>GLU, _</b> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 914,7</b> <b>Białko ogółem [g] 92,8</b> <b>Tłuszcz [g] 55,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 42,1</b> <b>Sól [g] 12,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</b>
2026-03-31 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	KOPERKOWA Z MAKARONEM 400 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g ( <b>SEL, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 989,8</b> <b>Białko ogółem [g] 87</b> <b>Tłuszcz [g] 63,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61</b> <b>Sól [g] 7,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24</b>
2026-04-01 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ, _</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml ( <b>SEL, _</b> ) PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, _</b> ) SOS POMIDOROWY 100 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU, _</b> ) Fasolka szparagowa pieczona 170 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z makreli z ryżem i warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 877,8</b> <b>Białko ogółem [g] 85,1</b> <b>Tłuszcz [g] 59,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,5</b> <b>Sól [g] 9,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,4</b>
2026-04-02 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Parówki wieprzowe 50 g ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Potrawka z kurczaka 150 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 042</b> <b>Białko ogółem [g] 92,4</b> <b>Tłuszcz [g] 66,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 42,2</b> <b>Sól [g] 9,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA SZPITALNA

2026-04-03 piątek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, </b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, </b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g ( <b>JAJ, MLE, </b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, </b> ) Ryba pieczona 140 g ( <b>RYB, </b> ) Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g ( <b>SEL, </b> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, </b> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g ( <b>MLE, </b> ) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, </b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, </b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 926,6</b> <b>Białko ogółem [g] 82,8</b> <b>Tłuszcz [g] 55,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,6</b> <b>Sól [g] 10,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,6</b>
2026-04-04 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, </b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, </b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ, </b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE, </b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL, </b> ) Filet z indyka duszony w sosie 120 g ( <b>GLU, </b> ) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, </b> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g ( <b>SOJ, </b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, </b> ) Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, </b> ) Margaryna MR 10 g Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 952,6</b> <b>Białko ogółem [g] 92,5</b> <b>Tłuszcz [g] 58,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 30,1</b> <b>Sól [g] 7,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b>
2026-04-05 niedziela	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE, </b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, </b> ) Margaryna MR 15 g Jajko gotowane 70 g ( <b>JAJ, </b> ) Połędwica sopočka 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, </b> ) Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, </b> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SO2, </b> ) SCHAB DUSZONY w sosie 120 g ( <b>GLU, </b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU, </b> ) BURACZKI GOTOWANE 200 g ( <b>GLU, MLE, </b> ) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU, </b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, </b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, </b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, </b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, </b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 159</b> <b>Białko ogółem [g] 102,6</b> <b>Tłuszcz [g] 64,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,1</b> <b>Sól [g] 8,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,7</b>
2026-04-06 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, </b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, </b> ) Margaryna MR 15 g Paszтет wieprzowo-drobiowy 80 g ( <b>GLU, JAJ, </b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, </b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml ( <b>GLU, SEL, </b> ) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, </b> ) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g ( <b>MLE, </b> ) Dżem 40 g Baleron 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SO2, </b> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, </b> ) Margaryna MR 10 g Połędwica sopočka 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, </b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 125,4</b> <b>Białko ogółem [g] 111,5</b> <b>Tłuszcz [g] 64,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,2</b> <b>Sól [g] 8,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA SZPITALNA

2026-04-07 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Mielonka 40 g ( <b>SOJ, _</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLE, _</b> )	BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g ( <b>SEL, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 085,7</b> <b>Białko ogółem [g] 97,2</b> <b>Tłuszcz [g] 58,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66</b> <b>Sól [g] 7,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b>
2026-04-08 środa	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, _</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ, _</b> ) Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	PEJZANKA 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ) Pieczeń rzymska 120 g ( <b>GLU, JAJ, _</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <b>GLU, RYB, SEL, _</b> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, _</b> ) Margaryna MR 10 g Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 200 ml	<b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 891,2</b> <b>Białko ogółem [g] 86,4</b> <b>Tłuszcz [g] 53,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 37,4</b> <b>Sól [g] 10,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b>

### **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,