

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-30 do dnia 2026-01-08 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-30 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 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	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 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] 2 013,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2025-12-31 środa	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) WATROBKA DUSZONA Z JABŁKIEM 150 g (<u>GLU, _</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 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 Poledwica sopočka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 902,8 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 262,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 27
2026-01-01 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>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, SO2, _</u>) Filet z indyka duszony w sosie 120 g (<u>GLU, _</u>) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 200 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] 1 952,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 272,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
2026-01-02 piątek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Paszтет wieprzowo-drobiowy 80 g (<u>GLU, JAJ, _</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>) 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 Poledwica sopočka 30 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 063,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2026-01-03 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>) Pomidor 50 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>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 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 Poledwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

2026-01-04 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>) 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	Kartoflanka 400 ml (<u>SEL</u>) PULPET WIEPRZOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU, MLE</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU</u>) 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	Wartość energ. [kcal] 1 904,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 258,4 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
2026-01-05 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna 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 Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (<u>MLE</u>)	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (<u>GLU, MLE</u>) Jabłko 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 Połędwica drobiowa 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 927,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 23
2026-01-06 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 200 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] 2 088,1 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
2026-01-07 środa	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE</u>) Pieczywo pszenne 90 g (<u>GLU</u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa 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	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (<u>GLU, 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 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 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna bez cukru 200 ml	Wartość energ. [kcal] 1 871,4 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2026-01-08 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	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL</u>) ŹDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 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>) 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] 1 875,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 263 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

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,