Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-04 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) antrykot gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por sos musztardowy 150 ml (***1a, 7, 10***) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) ogórek konserwowy 30 g (***10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 025,8** **Białko ogółem [g] 87,4** **Tłuszcz [g] 58,3** **Węglowodany ogółem [g] 316,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3** **Sód [mg] 1 792,2** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,2**
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) antrykot gotowany 60 g fasolka szp got 60 g (***1a***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) ziemniaki got 220 Por sos musztardowy 150 ml (***1a, 7, 10***) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 059,3** **Białko ogółem [g] 87,6** **Tłuszcz [g] 60,1** **Węglowodany ogółem [g] 315,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9** **Sód [mg] 1 563,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8**
2025-02-05 środa	podstawowa	chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg waniliowy 70 g (***7***) kawa inka na mleku 270 ml (***1b, 1c, 7***) jogurt owocowy 150 g (***7***)	mandarynka 70 g	zupa kaszubska 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny 150 g (***1a, 7, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) sur z ogórka kisz 80 g kasza gryczana got 150 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) krakowska 50 g (***6***) masło 10 g (***7***) papryka konserwowa 30 g (***10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 324,5** **Białko ogółem [g] 91** **Tłuszcz [g] 84,2** **Węglowodany ogółem [g] 326,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 3 954,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8**

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-05 środa	łatwostrawna	bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg waniliowy 70 g (***7***) kawa inka na mleku 270 ml (***1b, 1c, 7***) jogurt owocowy 150 g (***7***)	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny 150 g (***1a, 7, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) kalafior gotowany 100 g (***1a***) kasza jęczmienna got 180 g (***1c***) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 321,4** **Białko ogółem [g] 87,4** **Tłuszcz [g] 84,6** **Węglowodany ogółem [g] 322,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6** **Sód [mg] 2 895,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,7**
2025-02-06 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) masło 10 g (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1a, 1b, 6, 7, 9, 10***) pierś gotowana 70 g sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (***10***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) sos jarzynowy 150 ml (***1a, 7, 9, 10***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasztet 80 g (***1a, 1b***) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 400** **Białko ogółem [g] 86,4** **Tłuszcz [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 335,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4** **Sód [mg] 2 188,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,2**
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1a, 1b, 6, 7, 9, 10***) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (***1a, 7, 9, 10***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 094,3** **Białko ogółem [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 60,9** **Węglowodany ogółem [g] 324,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4** **Sód [mg] 1 173,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7**

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-07 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) makaron z serem 200 g (***1a, 3, 7***) jogurt naturalny 150 g (***7***) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) makrela wędzona 120 g (***4***) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 309,3** **Białko ogółem [g] 92,1** **Tłuszcz [g] 83,2** **Węglowodany ogółem [g] 321,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1** **Sód [mg] 2 931,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26**
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) makaron z serem 200 g (***1a, 3, 7***) jogurt naturalny 150 g (***7***) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 163,4** **Białko ogółem [g] 76,3** **Tłuszcz [g] 72,4** **Węglowodany ogółem [g] 323,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8** **Sód [mg] 1 186,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6**
2025-02-08 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (***1b, 6, 9, 10***) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (***1a, 3, 6, 7, 10***) sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (***1a***) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 330,1** **Białko ogółem [g] 73,3** **Tłuszcz [g] 95,7** **Węglowodany ogółem [g] 318,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4** **Sód [mg] 1 940,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,9**

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-08 sobota	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) łazanki z jarzynami 280 g (***1a, 3, 6, 9, 10***) sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (***1a***) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 171,7** **Białko ogółem [g] 74,8** **Tłuszcz [g] 77,6** **Węglowodany ogółem [g] 319,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9** **Sód [mg] 1 498** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2**
2025-02-09 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg z pomidorami 100 g (***7***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) seler z jabłkiem 100 g (***7, 8a, 9***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 185,2** **Białko ogółem [g] 82,3** **Tłuszcz [g] 79,3** **Węglowodany ogółem [g] 315,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4** **Sód [mg] 2 962,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3**
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg z pomidorami 100 g (***7***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 210,9** **Białko ogółem [g] 82,6** **Tłuszcz [g] 75,2** **Węglowodany ogółem [g] 323,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5** **Sód [mg] 2 812,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3**

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-10 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 7, 9***) danie chińskie-chorzy 220 g (***1a, 9***) placek ucierany z truskawkami 60 g (***1a, 3***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml szynka drobiowa 50 g	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 361,5** **Białko ogółem [g] 84,4** **Tłuszcz [g] 75,3** **Węglowodany ogółem [g] 365,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9** **Sód [mg] 2 298,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1**
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80g 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) pierś w paski 80 g (***1a***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) placek ucierany z truskawkami 60 g (***1a, 3***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml szynka drobiowa 50 g	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 391,2** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 81,3** **Węglowodany ogółem [g] 351,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 1 512,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3**

Świętokrzyskie Centrum Onkologii
Artwińskiego 3, 25-734, Kielce

Oznaczenia alergenów:

1a - Zboże zawierające gluten pszenny,
1b - Zboże zawierające gluten żytni,
1c - Zboże zawierające gluten jęczmienny,
1d - Zboże zawierające gluten owsiany,
1e - Zboże zawierające gluten orkiszowy ,
2 - Skorupiaki i pochodne,
3 - Jaja i pochodne,
4 - Ryby i pochodne,
5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
6 - Soja i pochodne,
7 - Mleko i pochodne,
8a - Orzechy włoskie,
9 - Seler i pochodne,
10 - Gorczyca i pochodne,
11 - Nasiona sezamu i pochodne,
12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
13 - Łubin i pochodne,
14 - Mięczaki i pochodne,