

Jadłospisy 23.03. – 01.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
23.03. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 25 g (<i>JAJ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy 20 g (<i>ORZ</i>)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAŁ	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż brązowy 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)
PODWIECZOREK	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Biskopky 50 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Biskopky 50 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)
KOLAČA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2344 kcal; B: 92,8 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 318 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 29 g Sód: 1863,7 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2344 kcal; B: 92,8 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 318 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 29 g Sód: 1863,7 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2116 kcal; B: 88,6 g; T: 55,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 305,1 g; W tym cukry: 72,9 g; Bł: 16,4 g Sód: 1646,9 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2116 kcal; B: 88,7 g; T: 55,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 305,2 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 16,5 g Sód: 1647,5mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1625 kcal; B: 84,3 g; T: 72,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 144,4 g; W tym cukry: 49,9 g; Bł: 28,4 g Sód: 1593,2 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1903 kcal; B: 85,5 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 264,8 g; W tym cukry: 55,8 g; Bł: 12,2 g Sód: 1570,1 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2019 kcal; B: 85,6 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 258,5 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 25 g Sód: 1575,7 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2344 kcal; B: 92,8 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 318 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 29 g Sód: 1863,7 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2344 kcal; B: 92,8 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 318 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 29 g Sód: 1863,7 mg

Jadłospisy 23.03. – 01.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
24.03. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 70 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)
	Budyń z sokiem owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Budyń z sokiem owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Budyń z sokiem owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Budyń z sokiem owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir naturalny 250 g (<i>MLE</i>)		Budyń z sokiem owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Budyń z sokiem owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Budyń z sokiem owocowym 250 g (<i>MLE</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (<i>RYB, SOJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2354 kcal; B: 85,2 g; T: 96,4 g; Kw. tł. nasy.: 44,5 g; W: 269,2 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 31,3 g Sód: 2283 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2334 kcal; B: 84,3 g; T: 90,9 g; Kw. tł. nasy.: 43 g; W: 279 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 31,3 g Sód: 3217,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1987 kcal; B: 75,8 g; T: 70,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 252,9 g; W tym cukry: 94,7 g; Bł: 19,7 g Sód: 2810,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1989 kcal; B: 76 g; T: 70,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 253,2 g; W tym cukry: 95,2 g; Bł: 20 g Sód: 2811,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1647 kcal; B: 73 g; T: 72,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 163 g; W tym cukry: 55,8 g; Bł: 30,6 g Sód: 2701,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1944 kcal; B: 82,1 g; T: 76,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 222,3 g; W tym cukry: 53,3 g; Bł: 14,7 g Sód: 3054 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1849 kcal; B: 68,4 g; T: 70,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 222,1 g; W tym cukry: 97,2 g; Bł: 26,9 g Sód: 2409 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2354 kcal; B: 85,2 g; T: 96,4 g; Kw. tł. nasy.: 44,5 g; W: 269,2 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 31,3 g Sód: 2283 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2334 kcal; B: 84,3 g; T: 90,9 g; Kw. tł. nasy.: 43 g; W: 279 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 31,3 g Sód: 3217,3 mg

Jadłospisy 23.03. – 01.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
25.03. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek małosolny 50 g Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
II ŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2252 kcal; B: 93,7 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 307,3 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 49,4 g Sód: 2797,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2121 kcal; B: 80,6 g; T: 75,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 264,3 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 30,2 g Sód: 2911,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2016 kcal; B: 83,7 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 276 g; W tym cukry: 84,7; Bł: 23,1 g Sód: 2432,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2018 kcal; B: 83,9 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 276,3 g; W tym cukry: 85,2; Bł: 23,4 g Sód: 2435 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1635 kcal; B: 71,1 g; T: 73,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 162,2 g; W tym cukry: 49,6 g; Bł: 25,6 g Sód: 2868,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1874 kcal; B: 66,6 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 250,1 g; W tym cukry: 60,2 g; Bł: 19,2 g Sód: 2543,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1860 kcal; B: 73,6 g; T: 72,3; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 216,4 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 24,8 g Sód: 2596,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2119 kcal; B: 80,5 g; T: 75,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 264 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 30,5 g Sód: 3514,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2121 kcal; B: 80,6 g; T: 75,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 264,3 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 30,2 g Sód: 2911,7 mg

Jadłospisy 23.03. – 01.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
26.03. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 50 g Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
II ŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryką i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany 80 g Kotlet schabowy 75 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryką i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kalafor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryką i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kalafor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryką i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kalafor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryką i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Kotlet schabowy 75 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryką i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kalafor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)
PODWIECZOREK	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir naturalny 250 g (<i>MLE</i>)		Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2102 kcal; B: 90,6 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 272,3 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 27 g Sód: 2390,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2096 kcal; B: 90,8 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; W: 274,4 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 26,8 g Sód: 2355,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2002 kcal; B: 80,6 g; T: 58,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 275,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19,6 g Sód: 2183,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2004 kcal; B: 80,8 g; T: 58,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 276 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19,9 g Sód: 2185,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1636 kcal; B: 78,2 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 172 g; W tym cukry: 51,9 g; Bł: 26,3 g Sód: 2192,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1905 kcal; B: 80 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 252,1 g; W tym cukry: 74 g; Bł: 15 g Sód: 2385,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1828 kcal; B: 83,1 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 219,5 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 23,6 g Sód: 2061,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2102 kcal; B: 90,6 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 272,3 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 27 g Sód: 2390,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2096 kcal; B: 90,8 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; W: 274,4 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 26,8 g Sód: 2355,9 mg

Jadłospisy 23.03. – 01.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
27.03. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Miód 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Smoothie owocowe 250 ml	Smoothie owocowe 250 ml	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Smoothie owocowe 250 ml	Smoothie owocowe 250 ml	Smoothie owocowe 250 ml
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE)
PODWIECZOREK	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 72 g (MLE, RYB) Pomidor 50 g Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 72 g (MLE, RYB) Pomidor 50 g Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2433 kcal; B: 98,7 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 347,7 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 40 g Sód: 1677,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2044 kcal; B: 71,3 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 300,6 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 26,9 g Sód: 1565,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1850 kcal; B: 63 g; T: 52,2 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 273,1 g; W tym cukry: 95,7 g; Bł: 17,6 g Sód: 1024 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1852 kcal; B: 63,2 g; T: 52,2 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 273,4 g; W tym cukry: 96,2 g; Bł: 17,9 g Sód: 1026 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1609 kcal; B: 63 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 168,4 g; W tym cukry: 75,2 g; Bł: 28,1 g Sód: 1195,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1857 kcal; B: 84,1 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 247,6 g; W tym cukry: 59,6 g; Bł: 13,5 g Sód: 1257,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1825 kcal; B: 64,5 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 250,4 g; W tym cukry: 90,5 g; Bł: 23,2 g Sód: 1292,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2133 kcal; B: 76,1 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 297,4 g; W tym cukry: 93,2 g; Bł: 26,4 g Sód: 1649,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2044 kcal; B: 71,3 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 300,6 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 26,9 g Sód: 1565,9 mg

Jadłospisy 23.03. – 01.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
28.03. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZAWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Kefir naturalny 250 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2187 kcal; B: 76,3 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 299,7 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł: 34,9 g Sód: 1924,4 mg	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2187 kcal; B: 76,3 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 299,7 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł: 34,9 g Sód: 1924,4 mg	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2286 kcal; B: 89,3 g; T: 56,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 344,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19,4 g Sód: 1842,1 mg	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2287 kcal; B: 89,5 g; T: 56,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 345 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19,7 g Sód: 1843,6 mg	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 1743 kcal; B: 72,8 g; T: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 196,4 g; W tym cukry: 71,4 g; Bł: 34,1 g Sód: 1668,2 mg	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 1898 kcal; B: 82,4 g; T: 58 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 253,3 g; W tym cukry: 54,1 g; Bł: 12,2 g Sód: 1832,6 mg	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 1940 kcal; B: 69,3 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 249,5 g; W tym cukry: 84,4 g; Bł: 31,2 g Sód: 1645,8 mg	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2187 kcal; B: 76,3 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 299,7 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł: 34,9 g Sód: 1924,4 mg	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2187 kcal; B: 76,3 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 299,7 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł: 34,9 g Sód: 1924,4 mg

Jadłospisy 23.03. – 01.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
29.03. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g
PODWIECZOREK	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 52 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 52 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2326 kcal; B: 123,8 g; T: 81,2 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 260,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,4 g Sód: 1542,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2311 kcal; B: 123,9 g; T: 81,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 257,3 g; W tym cukry: 97,4 g; Bł: 28,2 g Sód: 1536,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2109 kcal; B: 121,2 g; T: 67,2 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 246,4 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 17,6 g Sód: 1449,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2111 kcal; B: 121,4 g; T: 67,2 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 247 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 17,9 g Sód: 1452,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1694 kcal; B: 104,2 g; T: 67,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 154,7 g; W tym cukry: 52,1 g; Bł: 23,5 g Sód: 1463,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1919 kcal; B: 119,4 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 229,9 g; W tym cukry: 60,1 g; Bł: 13,9 g Sód: 1409,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2152 kcal; B: 123,8 g; T: 80,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 224,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 25,7 g Sód: 1393,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2326 kcal; B: 123,8 g; T: 81,2 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 260,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,4 g Sód: 1542,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2311 kcal; B: 123,9 g; T: 81,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 257,3 g; W tym cukry: 97,4 g; Bł: 28,2 g Sód: 1536,8 mg

Jadłospisy 23.03. – 01.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
30.03. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIEȚ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEȚ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Schab pieczony 50 g (<i>IAJ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Schab pieczony 50 g (<i>IAJ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>IAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>IAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>IAJ</i>) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>IAJ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>IAJ</i>) Miód 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Schab pieczony 50 g (<i>IAJ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Schab pieczony 50 g (<i>IAJ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>IAJ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
IIŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy 30 g (<i>ORZ</i>)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z wloszczyną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z wloszczyną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonej wloszczyny z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej wloszczyny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonej wloszczyny z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej wloszczyny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>IAJ</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z wloszczyną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z wloszczyną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)
PODWIECZOREK	Ciasto z jabłkiem 100 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Ciasto z jabłkiem 100 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Ciasto z jabłkiem 100 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Ciasto z jabłkiem 100 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Kefir naturalny 250 g (<i>MLE</i>)		Ciasto z jabłkiem 100 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Ciasto z jabłkiem 100 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Ciasto z jabłkiem 100 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kielbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kielbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Kielbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Kielbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (<i>RYB, SOI</i>) Kielbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Kielbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Kielbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kielbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kielbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2469 kcal; B: 113,9 g; T: 76,6 g; Kw. tł. nasy.: 38,9 g; W: 313,3 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 38,7 g; Sód: 1951,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2260 kcal; B: 102,8 g; T: 77,9 g; Kw. tł. nasy.: 40,5 g; W: 272,5 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 27,1 g Sód: 1964,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2029 kcal; B: 73 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 274,8 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 19 g Sód: 2267,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2030 kcal; B: 73,2 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 275,1 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 19,3 g Sód: 2268,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1626 kcal; B: 78,5 g; T: 75,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 143,9 g; W tym cukry: 45,1 g; Bł: 26,8 g Sód: 2310,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1828 kcal; B: 77 g; T: 60,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 235,1 g; W tym cukry: 57 g; Bł: 13,5 g Sód: 2530,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1844 kcal; B: 68,5 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 221,3 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 23,4 g Sód: 2268,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2260 kcal; B: 102,8 g; T: 77,9 g; Kw. tł. nasy.: 40,5 g; W: 272,5 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 27,1 g Sód: 1964,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2260 kcal; B: 102,8 g; T: 77,9 g; Kw. tł. nasy.: 40,5 g; W: 272,5 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 27,1 g Sód: 1964,2 mg

Jadłospisy 23.03. – 01.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
31.03. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Mus owocowy 110g	Mus owocowy 110g	Mus owocowy 110g	Mus owocowy 110g	Jabłko 150 g		Mus owocowy 110g	Mus owocowy 110g	Mus owocowy 110g
OBİAD	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Pieczeń rzymska 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Pieczeń rzymska 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Pieczeń rzymska 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Pieczeń rzymska 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Pieczeń rzymska 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pieczeń rzymska 100 g (JAJ, GLU PSZ)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Pieczeń rzymska 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Pieczeń rzymska 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Pieczeń rzymska 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ)
	Budyń z sikiem owocowym 250 g (MLE)	Budyń z sikiem owocowym 250 g (MLE)	Budyń z sikiem owocowym 250 g (MLE)	Budyń z sikiem owocowym 250 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Budyń z sikiem owocowym 250 g (MLE)	Budyń z sikiem owocowym 250 g (MLE)	Budyń z sikiem owocowym 250 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 100 g Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2192 kcal; B: 83,4 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 299,6 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 29,8 g; Sód: 1907,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2186 kcal; B: 83,2 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 298,8 g; W tym cukry: 78,2 g; Bł: 29,4 g; Sód: 1910 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1937 kcal; B: 77,3 g; T: 52,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 277 g; W tym cukry: 86,5 g; Bł: 15,3 g; Sód: 1579,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1939 kcal; B: 77,4 g; T: 52,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 277,3 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 15,6 g; Sód: 1580,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1621 kcal; B: 62,4 g; T: 59,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 193,2 g; W tym cukry: 54,2 g; Bł: 33 g; Sód: 1365,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1826 kcal; B: 75,4 g; T: 58,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 242,4 g; W tym cukry: 57,1 g; Bł: 11,8 g; Sód: 1702,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1894 kcal; B: 76,4 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 248,6 g; W tym cukry: 76,9 g; Bł: 25,9 g; Sód: 1628,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2192 kcal; B: 83,4 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 299,6 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 29,8 g; Sód: 1907,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2186 kcal; B: 83,2 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 299,6 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 29,8 g; Sód: 1907,5 mg

Jadłospisy 23.03. – 01.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
01.04. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet w okresie ciąży lub laktacji (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet w okresie ciąży lub laktacji (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Orzechy 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos potrawkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Bitki ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Kefir naturalny 250 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2343 kcal; B: 88,2 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 334,1 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 30,4 g Sód: 1679,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2038 kcal; B: 76 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 273,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,8 g Sód: 1588 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1872 kcal; B: 72,7 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,9 g Sód: 1618,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1873 kcal; B: 72,9 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 261,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17,2 g Sód: 1619,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1606 kcal; B: 78,7 g; T: 64,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 166 g; W tym cukry: 50,3 g; Bł: 30,4 g Sód: 1422,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1841 kcal; B: 86,7 g; T: 68,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,8 g; W: 211 g; W tym cukry: 62,1 g; Bł: 12,3 g Sód: 1716,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1749 kcal; B: 67,7 g; T: 58,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 225,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,6 g Sód: 1321,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2343 kcal; B: 88,2 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 334,1 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 30,4 g Sód: 1679,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2038 kcal; B: 76 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 273,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,8 g Sód: 1588 mg