

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
02.04. 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 WĘGŁODANÓW (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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g 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>OZE, 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>) Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g (<i>JAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g 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>) Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g (<i>JAJ</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>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</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>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g 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 30 g (<i>ORZ</i>)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos chrzanowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 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 g (<i>GLU PSZ, MLE</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 zieleniną 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 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 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 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos chrzanowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)
PODWIECZOREK	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Biszkopty 50 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Biszkopty 50 g (<i>MLE, JAJ, GLU PSZ</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)		Ciasto drożdżowe 80 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>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 20 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 20 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>) Ogórek zielony 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% 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% 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 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 grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</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 50 g (<i>MLE</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 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>) Ser żółty 20 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 20 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2503 kcal; B: 103,3 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 350,7 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 44,8 g Sód: 1941 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2171 kcal; B: 78,6 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 300,8 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 29,2 g Sód: 1840,2 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1994 kcal; B: 89,8 g; T: 47,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 290,6 g; W tym cukry: 72,8 g; Bł: 17,9 g Sód: 2161,9 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1996 kcal; B: 90 g; T: 47,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 290,9 g; W tym cukry: 73,3 g; Bł: 18,2 g Sód: 2163,4 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1602 kcal; B: 67,2 g; T: 71,8 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 155,7 g; W tym cukry: 54 g; Bł: 30,8 g Sód: 1393,6 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1838 kcal; B: 74,5 g; T: 56,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 248 g; W tym cukry: 54,9 g; Bł: 13,3 g Sód: 1422,7 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1913 kcal; B: 67,9 g; T: 53,7 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 275,5 g; W tym cukry: 99,2 g; Bł: 26,8 g Sód: 1393 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2232 kcal; B: 81,5 g; T: 68,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 306,8 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 31,1 g Sód: 1909,8 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2171 kcal; B: 78,6 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 300,8 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 29,2 g Sód: 1840,2 mg

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
03.04. 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 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 (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) 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) Twaróg półtłusty 50 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Śledź z sosem tatarskim 200 g (RYB, MLE, GLU PSZ, GOR, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Śledź z sosem tatarskim 200 g (RYB, MLE, GLU PSZ, GOR, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Śledź z sosem tatarskim 200 g (RYB, MLE, GLU PSZ, GOR, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) 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)	Kefir naturalny 250 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) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) Ogórek małosolny 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) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) Ogórek małosolny 50 g 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) 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) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) Ogórek małosolny 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) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) 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: 2084 kcal; B: 91,6 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 266,7 g; W tym cukry: 97,5 g; Bł: 30,6 g Sód: 2726,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2022 kcal; B: 90,3 g; T: 53,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 279,1 g; W tym cukry: 95,4 g; Bł: 30,3 g Sód: 1686,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1822 kcal; B: 82,5 g; T: 46,6 g; Kw. tł. nasy.: 22,2 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 94,3 g; Bł: 19,6 g Sód: 1437,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1823 kcal; B: 82,7 g; T: 46,6 g; Kw. tł. nasy.: 22,2 g; W: 258,6 g; W tym cukry: 94,8 g; Bł: 19,9 g Sód: 1439,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1678 kcal; B: 77,7 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 175,1 g; W tym cukry: 59 g; Bł: 30,6 Sód: 1509,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1834 kcal; B: 81,1 g; T: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 238,5 g; W tym cukry: 61,3 g; Bł: 14,8 g Sód: 1514,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1777 kcal; B: 83,3 g; T: 52,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 266,7 g; W tym cukry: 94,1 g; Bł: 26,7 g Sód: 1408,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2084 kcal; B: 91,6 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 266,7 g; W tym cukry: 97,5 g; Bł: 30,6 g Sód: 2726,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2022 kcal; B: 90,3 g; T: 53,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 279,1 g; W tym cukry: 95,4 g; Bł: 30,3 g Sód: 1686,7 mg

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
04.04. 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 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) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Papryka czerwona 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 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) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g Orzechy 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g 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 pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g 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)	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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Pomidor 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 ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2044 kcal; B: 70,8 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 300,1 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 29 g Sód: 1780,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2044 kcal; B: 70,8 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 300,1 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 29 g Sód: 1780,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2075 kcal; B: 81,4 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 313,1 g; W tym cukry: 99,7 g; Bł: 17,2 g Sód: 1065,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2072 kcal; B: 81,3 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 312,7 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 17,1 g Sód: 1064,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1664 kcal; B: 60 g; T: 71,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 179,1 g; W tym cukry: 57,9 g; Bł: 31,4 g Sód: 1163,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1821 kcal; B: 71,8 g; T: 55,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 250,4 g; W tym cukry: 49,1 g; Bł: 11,6 g Sód: 1400,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1738 kcal; B: 61,2 g; T: 49,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 250 g; W tym cukry: 90,5 g; Bł: 25,3 g Sód: 1341 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2044 kcal; B: 70,8 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 300,1 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 29 g Sód: 1780,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2044 kcal; B: 70,8 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 300,1 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 29 g Sód: 1780,7 mg

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
05.04. 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 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 (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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Papryka czerwona 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) 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) KROSZONKA 50 g (JAJ) Papryka czerwona 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) 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) BABKA PIASKOWA 30 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) 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)	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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Papryka czerwona 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
IIŚNIAD	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	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Kalaflor gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Kalaflor gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g
PODWIECZOREK	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir naturalny 250 g (MLE)		Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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) 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) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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) Masło 82% 12,5 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2752 kcal; B: 122,1 g; T: 88,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 351,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 34,7 g Sód: 2385,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2767 kcal; B: 121,9 g; T: 88,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 355,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 34,4 g Sód: 2429,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2327 kcal; B: 116,4 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 298,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,1 g Sód: 2036,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2327 kcal; B: 116,4 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 298,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,1 g Sód: 2036,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1741 kcal; B: 101,1 g; T: 71,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 159,4 g; W tym cukry: 54,6 g; Bł: 30,3 g Sód: 2038,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1971 kcal; B: 99,6 g; T: 74,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 215,3 g; W tym cukry: 53,2 g; Bł: 19,5 g Sód: 1803,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2349 kcal; B: 112,4 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 286,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,7 g Sód: 1855,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2752 kcal; B: 122,1 g; T: 88,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 351,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 34,7 g Sód: 2385,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2767 kcal; B: 121,9 g; T: 88,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 355,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 34,4 g Sód: 2429,3 mg

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
06.04. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRAŃCZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRAŃCZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 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) Pomidor bez skórki 50 g Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD.	Mus owocowy 110 g	Mus owocowy 110 g	Mus owocowy 110 g	Mus owocowy 110 g	Jabłko 150 g Orzechy 30 g (ORZ)		Mus owocowy 110 g	Mus owocowy 110 g	Mus owocowy 110 g
OBIAŁ	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Kapusta zasmażana 130 g (GLU PSZ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Bitki ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g Marchew gotowana 70 g Bitki ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g Marchew gotowana 70 g Bitki ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos potrawkowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Bitki ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 70 g Bitki ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos potrawkowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Bitki ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Bitki ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Bitki ze schabu 60 g (GLU PSZ)
PODWIECZO REK	Ciasto z jabłkiem 100 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto z jabłkiem 100 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto z jabłkiem 100 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto z jabłkiem 100 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Ciasto z jabłkiem 100 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto z jabłkiem 100 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto z jabłkiem 100 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 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 jaj z zieleniną 52 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 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 jaj z zieleniną 52 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 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: 2067 kcal; B: 79,3 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 267,5 g; W tym cukry: 72,3 g; Bł: 25,3 g Sód: 2650,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2068 kcal; B: 80 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 269,5 g; W tym cukry: 74,9 g; Bł: 23,2 g; Sód: 2704,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1922 kcal; B: 79,5 g; T: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 259,9 g; W tym cukry: 71,4 g; Bł: 16,9 g Sód: 1710,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1923 kcal; B: 79,7 g; T: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 260,2 g; W tym cukry: 71,9 g; Bł: 17,2 g Sód: 1711,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1640 kcal; B: 73,7 g; T: 75,2 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 153,4 g; W tym cukry: 48,2 g; Bł: 26,2 g Sód: 2480,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1831 kcal; B: 92,6 g; T: 59,7 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 221,4 g; W tym cukry: 54,6 g; Bł: 14,4 g Sód: 2072 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1804 kcal; B: 73,4 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 219,3 g; W tym cukry: 73,6 g; Bł: 19,5 g Sód: 2436,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2067 kcal; B: 79,3 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 267,5 g; W tym cukry: 72,3 g; Bł: 25,3 g Sód: 2650,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2068 kcal; B: 80 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 269,5 g; W tym cukry: 74,9 g; Bł: 23,2 g; Sód: 2704,1 mg

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
07.04. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRAŃCZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRAŃCZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy 20 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa fasolowa 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) Sos jarzynowy 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 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 z mrożonej włoszczyzny 80 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 z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Sos jarzynowy 120 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 z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) 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)	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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (IAJ) 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) Schab pieczony 50 g (IAJ) 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) Schab pieczony 50 g (IAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (IAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (IAJ) 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 (IAJ) Schab pieczony 50 g (IAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (IAJ) 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) Schab pieczony 50 g (IAJ) 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) Schab pieczony 50 g (IAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2119 kcal; B: 89,8 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 280,4 g; W tym cukry: 76,7 g; Bł: 37,8 g Sód: 2293,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2006 kcal; B: 81,2 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 255,4 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 29,5 g Sód: 2271,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1822 kcal; B: 75,2 g; T: 57 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 241,6 g; W tym cukry: 81,3 g; Bł: 18,1 g Sód: 2061,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1823 kcal; B: 75,4 g; T: 57 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 241,9 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 18,4 g Sód: 2063,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1608 kcal; B: 73,1 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 152,6 g; W tym cukry: 46,7 g; Bł: 28,7 g Sód: 2020,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1838 kcal; B: 80,2 g; T: 63,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 225,8 g; W tym cukry: 54,6 g; Bł: 13,8 g Sód: 2248,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1758 kcal; B: 73,8 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 205,2 g; W tym cukry: 79,2 g; Bł: 25,8 g Sód: 1985,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2006 kcal; B: 81,2 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 255,4 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 29,5 g Sód: 2271,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2006 kcal; B: 81,2 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 255,4 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 29,5 g Sód: 2271,7 mg

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
08.04. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRAŃCZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRAŃCZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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 pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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 pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ) 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) Twaróg półtłusty 50 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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 pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g 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		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)
PODWIECZOREK	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 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)	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)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	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% 15 g (MLE)	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% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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 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)	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: 2221 kcal; B: 82,2 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 298,4 g; W tym cukry: 98,5 g; Bł: 31,7 g; Sód: 2318,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2173 kcal; B: 83,5 g; T: 59,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 311,9 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 32,2 g; Sód: 2293,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1999 kcal; B: 81,8 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 284,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 20,2 g; Sód: 2051,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1999 kcal; B: 81,8 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 284,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 20,2 g; Sód: 2051,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1630 kcal; B: 72,7 g; T: 55,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 195,5 g; W tym cukry: 56,1 g; Bł: 31,3 g; Sód: 2198,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1910 kcal; B: 81,3 g; T: 55,3 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 262,4 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 16,2 g; Sód: 2062,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1926 kcal; B: 76,5 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 261,7 g; W tym cukry: 98,5 g; Bł: 28,5 g; Sód: 2041,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2221 kcal; B: 82,2 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 298,4 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 31,7 g; Sód: 2318,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2173 kcal; B: 83,5 g; T: 59,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 311,9 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 32,2 g; Sód: 2293,2 mg

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
09.04. 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 PRYSZAWIAJĄCYCH 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) Papryka czerwona 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) Ogórek zielony bez skórki 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) Ogórek zielony 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% 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% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 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% 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) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 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) Papryka czerwona 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) Ogórek zielony bez skórki 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)
	INNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)
	PODWIECZOREK	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Kefir naturalny 250 g (MLE)		Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 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% 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% 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 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)	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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 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% 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% 15 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2443 kcal; B: 120,4 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 307,8 g; W tym cukry: 72,5 g; Bł: 44 g Sód: 2635,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2163 kcal; B: 98,2 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 262,5 g; W tym cukry: 80,8 g; Bł: 29,6 g Sód: 2603,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2154 kcal; B: 97,2 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 279,2 g; W tym cukry: 86,2 g; Bł: 22,2 g Sód: 1993,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2155 kcal; B: 97,4 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 279,5 g; W tym cukry: 86,7 g; Bł: 22,5 g Sód: 1995,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1720 kcal; B: 79,6 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 161,7 g; W tym cukry: 58,9 g; Bł: 29,8 g Sód: 2073,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1908 kcal; B: 85,3 g; T: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 253,9 g; W tym cukry: 59 g; Bł: 18,7 g Sód: 1938,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1807 kcal; B: 89,5 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 204,4 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 25,1 g; Sód: 2257,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2172 kcal; B: 98,6 g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,8 g; W: 263,9 g; W tym cukry: 82,4 g; Bł: 30,3 g Sód: 2604 mg

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
10.04. 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 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) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) 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 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) 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) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g 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	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (RYB, GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 70 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (RYB, GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g
PODWIECZOREK	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) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g (MLE, RYB) 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 Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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 Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 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 zieleniną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 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 ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g (MLE, RYB) 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 Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2147 kcal; B: 86,4 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 281,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,4 g Sód: 1804,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2097 kcal; B: 85,6 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 290,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,8 g Sód: 1513 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1914 kcal; B: 79,6 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 272,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 20,4 g; Sód: 1437,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1902 kcal; B: 77,9 g; T: 51,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 272,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 20,5 g; Sód: 1433,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1615 kcal; B: 74,7 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 164,3 g; W tym cukry: 51,8 g; Bł: 28,7 g Sód: 1354,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1810 kcal; B: 77,1 g; T: 60,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 230,4 g; W tym cukry: 72,1 g; Bł: 14,7 g Sód: 1364,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1929 kcal; B: 81,6 g; T: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 267,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,1 g Sód: 1349,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2147 kcal; B: 86,4 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 281,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,4 g Sód: 1804,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2097 kcal; B: 85,6 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 290,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,8 g Sód: 1513 mg

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
11.04. 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 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 (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) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 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) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
II ŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy 20 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBİAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Kalaflor gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)
PODWIECZOREK	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kefir naturalny 250 g (MLE)		Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) 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 Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) 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 Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) 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 Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) 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: 2159 kcal; B: 74,1 g; T: 80,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,4 g; W: 266 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 27,8 g Sód: 3323,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2159 kcal; B: 74,1 g; T: 80,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,4 g; W: 266 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 27,8 g Sód: 3323,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1984 kcal; B: 69,1 g; T: 63,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 270,8 g; W tym cukry: 93,7 g; Bł: 19,6 g Sód: 3103,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1985 kcal; B: 69,3 g; T: 63,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 271,1 g; W tym cukry: 94,2 g; Bł: 19,9 g Sód: 3105,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1628 kcal; B: 74,4 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 147,4 g; W tym cukry: 45,3 g; Bł: 25,3 g Sód: 2977,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1956 kcal; B: 81,8 g; T: 75,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 224,9 g; W tym cukry: 57,4 g; Bł: 14,2 g Sód: 3111,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1824 kcal; B: 64,6 g; T: 73,8 g; Kw. tł. nasy.: 35,8 g; W: 209,9 g; W tym cukry: 81,3 g; Bł: 23,6 g; Sód: 2892,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2159 kcal; B: 74,1 g; T: 80,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,4 g; W: 266 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 27,8 g Sód: 3323,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2159 kcal; B: 74,1 g; T: 80,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,4 g; W: 266 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 27,8 g Sód: 3323,2 mg

Jadłospisy 02.04. – 12.04.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
12.04. 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 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 (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g 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>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g 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 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g 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 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</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>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) 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 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>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb mieszaný 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% 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>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g 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>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g 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>)
IŚNIAD	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 (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Udko z kurczaka z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Udko z kurczaka z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)	Udko z kurczaka z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Udko z kurczaka z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Udko z kurczaka z sosem własnym 320 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)	Udko z kurczaka z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Udko z kurczaka z sosem własnym 320 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Udko z kurczaka z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Udko z kurczaka z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)		Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 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>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 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>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pasta z białek jaj z zieleniną 52 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 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>) Pasta z białek jaj z zieleniną 52 g (<i>JAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 25 g (<i>JAJ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 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>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 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>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 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>)
	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2395 kcal; B: 116,3 g; T: 79,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 287,4 g; W tym cukry: 87,7 g; Bł: 30,2 g Sód: 1708,4 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2421 kcal; B: 116,3 g; T: 79,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 293,5 g; W tym cukry: 93,6 g; Bł: 30,5 g; Sód: 1750 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2076 kcal; B: 109,8 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 254,4 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 18,7 g; Sód: 1485,5 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2074 kcal; B: 109,8 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 254,1 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 18,7 g; Sód: 1485,5 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1740 kcal; B: 104,9 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 163,6 g; W tym cukry: 54 g; Bł: 26,3 g Sód: 1631,5 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1986 kcal; B: 107,5 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 232,4 g; W tym cukry: 51,5 g; Bł: 13 g; Sód: 1438,2 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2138 kcal; B: 109,4 g; T: 74,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 243,3 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 26,8 g; Sód: 1476,2 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2395 kcal; B: 116,3 g; T: 79,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 287,4 g; W tym cukry: 87,7 g; Bł: 30,2 g Sód: 1708,4 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2421 kcal; B: 116,3 g; T: 79,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 293,5 g; W tym cukry: 93,6 g; Bł: 30,5 g; Sód: 1750 mg