

Jadłospisy 04.05. – 13.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
04.05. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy 20 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Biszkopty 50 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Biszkopty 50 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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) Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2335 kcal; B: 91,9 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 305,9 g; W tym cukry: 91,9 g; Bł: 29,3 g Sód: 2109,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2335 kcal; B: 91,9 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 305,9 g; W tym cukry: 91,9 g; Bł: 29,3 g Sód: 2109,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2079 kcal; B: 88,8 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 295 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 16,8 g Sód: 1646 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2080 kcal; B: 89 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 295,3 g; W tym cukry: 82,6 g; Bł: 17,1 g Sód: 1647,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1629 kcal; B: 84,5 g; T: 72,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 144,9 g; W tym cukry: 50,3 g; Bł: 28,6 g Sód: 1593,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1939 kcal; B: 91,8 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 254,5 g; W tym cukry: 64,6 g; Bł: 12,4 g Sód: 1630,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2011 kcal; B: 84,7 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 246,4 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 25,3 g Sód: 1821,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2335 kcal; B: 91,9 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 305,9 g; W tym cukry: 91,9 g; Bł: 29,3 g Sód: 2109,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2335 kcal; B: 91,9 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 305,9 g; W tym cukry: 91,9 g; Bł: 29,3 g Sód: 2109,4 mg

Jadłospisy 04.05. – 13.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
05.05. 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 (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAŁ	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)
	Budyń z soki owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Budyń z soki owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Budyń z soki owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Budyń z soki owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir naturalny 250 g (<i>MLE</i>)		Budyń z soki owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Budyń z soki owocowym 250 g (<i>MLE</i>)	Budyń z soki owocowym 250 g (<i>MLE</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>MLE</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2354 kcal; B: 85,2 g; T: 96,4 g; Kw. tł. nasy.: 44,5 g; W: 269,2 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 31,3 g Sód: 2283 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2334 kcal; B: 84,3 g; T: 90,9 g; Kw. tł. nasy.: 43 g; W: 279 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 31,3 g Sód: 3217,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1987 kcal; B: 75,8 g; T: 70,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 252,9 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 19,7 g Sód: 2810,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1989 kcal; B: 76 g; T: 70,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 253,2 g; W tym cukry: 95,2 g; Bł: 20 g Sód: 2811,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1665 kcal; B: 68,4 g; T: 75,9 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 164 g; W tym cukry: 55,4 g; Bł: 30 g Sód: 2527,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1944 kcal; B: 82,1 g; T: 76,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 222,3 g; W tym cukry: 53,3 g; Bł: 14,7 g Sód: 3054 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1849 kcal; B: 68,4 g; T: 70,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 222,1 g; W tym cukry: 97,2 g; Bł: 26,9 g Sód: 2409 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2354 kcal; B: 85,2 g; T: 96,4 g; Kw. tł. nasy.: 44,5 g; W: 269,2 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 31,3 g Sód: 2283 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2334 kcal; B: 84,3 g; T: 90,9 g; Kw. tł. nasy.: 43 g; W: 279 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 31,3 g Sód: 3217,3 mg

Jadłospisy 04.05. – 13.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
06.05. 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 PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (IAJ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (IAJ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek małosolny 50 g Jajko na twardo 25 g (IAJ) 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 (IAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) 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 zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) 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 zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, IAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z 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) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) 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 zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) 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 zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2219 kcal; B: 98,1 g; T: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 304,1 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 45,9 g Sód: 2249 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2088 kcal; B: 85 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 261,1 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 26,7 g Sód: 2363,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1924 kcal; B: 85,8 g; T: 58,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 253,4 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 17,4 g Sód: 2201,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1925 kcal; B: 86 g; T: 58,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 253,4 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 17,7 g Sód: 2202,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1666 kcal; B: 76,9 g; T: 71,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 166,6 g; W tym cukry: 51 g; Bł: 26 g Sód: 2719,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1868 kcal; B: 77,7 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 226,5 g; W tym cukry: 56,5 g; Bł: 12,8 g Sód: 2549,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1827 kcal; B: 77,4 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 208,4 g; W tym cukry: 81,3 g; Bł: 22,6 g Sód: 2055,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2086 kcal; B: 84,9 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 27 g Sód: 2371,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2088 kcal; B: 85 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 261,1 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 26,7 g Sód: 2363,4 mg

Jadłospisy 04.05. – 13.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
07.05. 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 PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 50 g Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
IIŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy 30 g (<i>ORZ</i>)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryka i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany 80 g Kotlet schabowy 75 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryka i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kalafor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryka i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kalafor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryka i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kalafor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryka i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany 80 g Kotlet schabowy 75 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z ogórkiem, pomidorem, papryka i kukurydzą 150 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kalafor gotowany 80 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)
PODWIECZOREK	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir naturalny 250 g (<i>MLE</i>)		Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)	Kefir owocowy 250 g (<i>MLE</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (<i>RYB, SOJ, JAJ</i>) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (<i>RYB, SOJ, JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pasta z białek z zieleciną 72 g (<i>JAJ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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 z zieleciną 72 g (<i>JAJ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g 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>) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (<i>RYB, SOJ, JAJ</i>) Ogórek małosolny 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (<i>RYB, SOJ, JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (<i>RYB, SOJ, JAJ</i>) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (<i>RYB, SOJ, JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2045 kcal; B: 87,5 g; T: 57,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 281,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,2 g Sód: 1757,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2041 kcal; B: 87,8 g; T: 56 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 284,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,7 g Sód: 1715 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1892 kcal; B: 77,1 g; T: 48,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 276,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19,4 g Sód: 1501,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1893 kcal; B: 77,3 g; T: 48,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 276,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19,7 g Sód: 1503,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1693 kcal; B: 80 g; T: 71,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 167,6 g; W tym cukry: 52,8 g; Bł: 28,6 g Sód: 1553,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1811 kcal; B: 76,5 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 229,3 g; W tym cukry: 73,8 g; Bł: 14,7 g; Sód: 1655,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1773 kcal; B: 80,1 g; T: 54,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 229,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 21,5 g Sód: 1420,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2045 kcal; B: 87,5 g; T: 57,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 281,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,2 g Sód: 1757,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2041 kcal; B: 87,8 g; T: 56 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 284,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,7 g Sód: 1715 mg

Jadłospisy 04.05. – 13.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
08.05. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Smoothie owocowe 250 ml	Smoothie owocowe 250 ml	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy 20 g (ORZ)		Smoothie owocowe 250 ml	Smoothie owocowe 250 ml	Smoothie owocowe 250 ml
OBIAŁ	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE)
PODWIECZOREK	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 72 g (MLE, RYB) Pomidor 50 g Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 72 g (MLE, RYB) Pomidor 50 g Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2433 kcal; B: 98,7 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 347,7 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 40 g Sód: 1677,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2044 kcal; B: 71,3 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 300,6 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 26,9 g Sód: 1565,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1858 kcal; B: 63,3 g; T: 52,3 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 274 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 17,9 g Sód: 1025 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1861 kcal; B: 63,7 g; T: 52,3 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 274,6 g; W tym cukry: 97,5 g; Bł: 18,5 g Sód: 1028 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1692 kcal; B: 64,8 g; T: 76,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,9 g; W: 171,3 g; W tym cukry: 75,6 g; Bł: 29,4 g Sód: 1184,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1857 kcal; B: 84,1 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 22,4 g; W: 247,6 g; W tym cukry: 59,6 g; Bł: 13,5 g Sód: 1257,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1825 kcal; B: 64,5 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 250,4 g; W tym cukry: 90,5 g; Bł: 23,2 g Sód: 1292,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2133 kcal; B: 76,1 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 297,4 g; W tym cukry: 93,2 g; Bł: 26,4 g Sód: 1649,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2044 kcal; B: 71,3 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 300,6 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 26,9 g Sód: 1565,9 mg

Jadłospisy 04.05. – 13.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
09.05. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 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) 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 wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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) 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) 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 wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 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) 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: 2293 kcal; B: 77,3 g; T: 78,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 299,3 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 34,1 g Sód: 3001,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2285 kcal; B: 76,9 g; T: 78,3 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 297,9 g; W tym cukry: 83,6 g; Bł: 33,4 g Sód: 3000,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2282 kcal; B: 90 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 329,3 g; W tym cukry: 94,9 g; Bł: 18,5 g Sód: 2828,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2284 kcal; B: 90,2 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 329,6 g; W tym cukry: 95,4 g; Bł: 18,8 g Sód: 2830,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1746 kcal; B: 69,8 g; T: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 187,7 g; W tym cukry: 66 g; Bł: 32,5 g Sód: 2739,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1898 kcal; B: 82,4 g; T: 58 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 253,3 g; W tym cukry: 54,1 g; Bł: 12,2 g Sód: 1832,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2038 kcal; B: 69,9 g; T: 77,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 247,7 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 29,7 g Sód: 2722,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2293 kcal; B: 77,3 g; T: 78,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 299,3 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 34,1 g Sód: 3001,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2285 kcal; B: 76,9 g; T: 78,3 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 297,9 g; W tym cukry: 83,6 g; Bł: 33,4 g Sód: 3000,7 mg

Jadłospisy 04.05. – 13.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
10.05. 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 PRYSYWAJALNYCH 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) 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% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g
PODWIECZOREK	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	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) Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 52 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 52 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2317 kcal; B: 123,4 g; T: 81 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 259,3 g; W tym cukry: 99,5 g; Bł: 28,7 g Sód: 1542,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2311 kcal; B: 123,9 g; T: 81,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 257,3 g; W tym cukry: 97,4 g; Bł: 28,2 g Sód: 1536,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2109 kcal; B: 121,2 g; T: 67,2 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 246,4 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 17,6 g Sód: 1449,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2111 kcal; B: 121,4 g; T: 67,2 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 247 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 17,9 g Sód: 1452,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1698 kcal; B: 106,9 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 156,3 g; W tym cukry: 53,5 g; Bł: 22,8 g Sód: 1468,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1919 kcal; B: 104,2 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 229,9 g; W tym cukry: 60,1 g; Bł: 13,9 g Sód: 1409,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2115 kcal; B: 119,4 g; T: 76,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 224,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 25,7 g Sód: 1393,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2317 kcal; B: 123,4 g; T: 81 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 259,3 g; W tym cukry: 99,5 g; Bł: 28,7 g Sód: 1542,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2311 kcal; B: 123,9 g; T: 81,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 257,3 g; W tym cukry: 97,4 g; Bł: 28,2 g Sód: 1536,8 mg

Jadłospisy 04.05. – 13.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
11.05. 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 PRYSZWAJAŁNYCH 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 30 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) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD.	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
OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bryzol ze schabu w sosie własnym 150 g (GLU PSZ, MLE) Kapuśna zasmażana 130 g (GLU PSZ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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 zieleciną 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 zieleciną 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)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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 zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 70 g Bitki ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bryzol ze schabu w sosie własnym 150 g (GLU PSZ, 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)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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	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 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 makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) 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) 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) 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: 2084 kcal; B: 77 g; T: 54,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 301,7 g; W tym cukry: 81,2 g; Bł: 28,1 g Sód: 2466,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2098 kcal; B: 77,9 g; T: 57 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 300,8 g; W tym cukry: 82,6 g; Bł: 26,5 g; Sód: 1735,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1903 kcal; B: 69,1 g; T: 46,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,6 g; W: 288 g; W tym cukry: 78,2 g; Bł: 18,5 g Sód: 1449,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1905 kcal; B: 69,3 g; T: 46,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,6 g; W: 288,3 g; W tym cukry: 78,7 g; Bł: 18,8 g Sód: 1451,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1618 kcal; B: 74,3 g; T: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 166,2 g; W tym cukry: 52,5 g; Bł: 30,5 g Sód: 1482,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1882 kcal; B: 82,6 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 250,8 g; W tym cukry: 55,8 g; Bł: 16,4 g Sód: 1816,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1844 kcal; B: 71,2 g; T: 55,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 249,4 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 22,1 g Sód: 1445,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2068 kcal; B: 77,2 g; T: 53,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 301,2 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 26,7 g Sód: 1759,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2098 kcal; B: 77,9 g; T: 57 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 300,8 g; W tym cukry: 82,6 g; Bł: 26,5 g; Sód: 1735,8 mg

Jadłospisy 04.05. – 13.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
12.05. 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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g (<i>JAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
IIŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy 20 g (<i>ORZ</i>)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)
PODWIECZOREK	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 mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g 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>) Schab pieczony 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g 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>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2203 kcal; B: 115,8 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 279,5 g; W tym cukry: 77,2 g; Bł: 37,8 g Sód: 1566,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2050 kcal; B: 106,7 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 248,7 g; W tym cukry: 78,8 g; Bł: 29,4 g Sód: 1545,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1794 kcal; B: 76,8 g; T: 53,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 241,1 g; W tym cukry: 81,3 g; Bł: 18,2 g Sód: 2136,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1795 kcal; B: 77 g; T: 53,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 241,4 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 18,5 g Sód: 2138,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1608 kcal; B: 71,6 g; T: 74,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 147,9 g; W tym cukry: 43,7 g; Bł: 28,7 g Sód: 2042,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1809 kcal; B: 77,2 g; T: 63,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 222 g; W tym cukry: 52,3 g; Bł: 14,1 g Sód: 2198,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1731 kcal; B: 74,9 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 197,7 g; W tym cukry: 77 g; Bł: 25,7 g Sód: 2013 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2050 kcal; B: 106,7 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 248,7 g; W tym cukry: 78,8 g; Bł: 29,4 g Sód: 1545,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2050 kcal; B: 106,7 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 248,7 g; W tym cukry: 78,8 g; Bł: 29,4 g Sód: 1545,2 mg

Jadłospisy 04.05. – 13.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
13.05. 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) 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 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)	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)
IIŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą 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 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 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)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą 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 Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą 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)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą 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	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Biszkopty 50 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Biszkopty 50 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Kefir naturalny 250 g (MLE)		Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2370 kcal; B: 75,2 g; T: 85,2 g; Kw. tł. nasy.: 35,5 g; W: 309,2 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 32,3 g; Sód: 2715,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2321 kcal; B: 76,5 g; T: 73,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,9 g; W: 322,7 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 32,8 g; Sód: 2690,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2007 kcal; B: 69 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 291,2 g; W tym cukry: 86,5 g; Bł: 18 g; Sód: 2154,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2009 kcal; B: 69,2 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 291,5 g; W tym cukry: 87 g; Bł: 18,3 g; Sód: 2155,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1693 kcal; B: 68 g; T: 67,2 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 189 g; W tym cukry: 53,1 g; Bł: 31,5 g; Sód: 2557,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1980 kcal; B: 77,3 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 251,5 g; W tym cukry: 69,3 g; Bł: 13,8 g; Sód: 2465 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1938 kcal; B: 64,2 g; T: 63,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 265,4 g; W tym cukry: 88,3 g; Bł: 28,5 g; Sód: 2095,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2370 kcal; B: 75,2 g; T: 85,2 g; Kw. tł. nasy.: 35,5 g; W: 309,2 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 32,3 g; Sód: 2715,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2321 kcal; B: 76,5 g; T: 73,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,9 g; W: 322,7 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 32,8 g; Sód: 2690,4 mg