

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.05.<br>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 KOBIEŹ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEŹ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ŚNIADANIE                                                                             | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )             | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
| IIŚNIAD                                                                               | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mandarynka 100 g<br>Orzechy 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| OBIAD                                                                                 | Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )                                                                                                                 | Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )                                                                                                                                   | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )                                                                           | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )                                                                    | Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż brązowy 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )                                                                                                 | Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 230 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )                                                                                                                                   | Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )                                                                                                                          | Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )                                                                                                                                   |
| PODWIECZOREK                                                                          | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| KOLACJA                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                   | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )                  | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Sałata jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                 |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2377 kcal; B: 117,2 g; T: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 308,2 g; W tym cukry: 75 g; Bł: 43,2 g Sód: 2413,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2098 kcal; B: 95 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 262,9 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 28,8 g Sód: 2381,5 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2069 kcal; B: 95,9 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 278,9 g; W tym cukry: 86,2 g; Bł: 22,2 g Sód: 1803,6 mg                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2070 kcal; B: 96,1 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 279,2 g; W tym cukry: 86,7 g; Bł: 22,5 g Sód: 1805,1 mg                                                                                                                                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1626 kcal; B: 77,9 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 160 g; W tym cukry: 57,3 g; Bł: 29,1 g Sód: 1882,8 mg                                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1908 kcal; B: 85,3 g; T: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 253,9 g; W tym cukry: 59 g; Bł: 18,7 g Sód: 1938,3 mg                                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1721 kcal; B: 88,2 g; T: 56,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 204,1 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 25,1 g; Sód: 2067,5 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2106 kcal; B: 95,4 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 264,3 g; W tym cukry: 84,9 g; Bł: 29,5 g Sód: 2382 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2098 kcal; B: 95 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 262,9 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 28,8 g Sód: 2381,5 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.05.<br>2026r                                                                       | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH 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 ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                     | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Bułka pszenna 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Bułka pszenna 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                                | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                   |
| IIŚNIAD.                                                                              | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g<br>Orzechy 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| OBIAD                                                                                 | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej 130 g<br>Miruna smażona 90 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                                          | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g        | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g        | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                  | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej 130 g<br>Miruna smażona 90 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                                          | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g |
| PODWIECZOREK                                                                          | Budyń z sokiem owocowym 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń z sokiem owocowym 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń z sokiem owocowym 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń z sokiem owocowym 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir naturalny 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Budyń z sokiem owocowym 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Budyń z sokiem owocowym 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń z sokiem owocowym 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| KOLACJA                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g ( <b>MLE, RYB</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )             | Herbata czarna 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g ( <b>MLE, RYB</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2147 kcal; B: 86,4 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 281,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,4 g Sód: 1802,6 mg                                                                                                                                                                             | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2097 kcal; B: 85,6 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 290,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,8 g Sód: 1513 mg                                                                                                                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1914 kcal; B: 79,6 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 272,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 20,4 g; Sód: 1437,5 mg                                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1915 kcal; B: 79,7 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 272,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 20,5 g; Sód: 1438,1 mg                                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1627 kcal; B: 77,8 g; T: 65,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 167,3 g; W tym cukry: 54,8 g; Bł: 28,7 g Sód: 1359,6 mg                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1837 kcal; B: 77,6 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 244,7 g; W tym cukry: 73 g; Bł: 16 g Sód: 1401,2 mg                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1892 kcal; B: 81,6 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 267,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,1 g Sód: 1349 mg                                                                                                                                                                                                                              | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2147 kcal; B: 86,4 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 281,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,4 g Sód: 1802,6 mg                                                                                                                                                                             | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2097 kcal; B: 85,6 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 290,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,8 g Sód: 1513 mg                                                                                                                                                                                                                               |

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.05.<br>2026r.                                                                      | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM TŁUSZCZU<br>(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM SUBSTANCJI<br>POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE<br>SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRYSYWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA PAKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA ŁATWOSTRAWNA<br>DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA PODSTAWOWA DLA<br>Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB<br>LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA<br>Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB<br>LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ŚNIADANIE                                                                             | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                           | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
| IŚNIAD                                                                                | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mandarynka 100 g<br>Orzechy 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| OBIAD                                                                                 | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańior gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                                | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańior gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                                | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                                                                                                           | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                                                                                                    | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańior gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )                                                   | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańior gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                                | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańior gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                                | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańior gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                                |
| PODWIECZOREK                                                                          | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| KOLACJA                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                      | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                     |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2111 kcal; B: 72,2 g; T: 86 g; Kw. tł. nasy.: 44,3 g; W: 246,9 g; W tym cukry: 72,1 g; Bł: 27 g Sód: 2939,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2111 kcal; B: 72,2 g; T: 86 g; Kw. tł. nasy.: 44,3 g; W: 246,9 g; W tym cukry: 72,1 g; Bł: 27 g Sód: 2939,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1859 kcal; B: 68,5 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 242,4 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 18,5 g Sód: 2628,5 mg                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1861 kcal; B: 68,7 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 242,7 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 18,8 g Sód: 2630 mg                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1610 kcal; B: 65,8 g; T: 83 g; Kw. tł. nasy.: 34,6 g; W: 134,5 g; W tym cukry: 41,6 g; Bł: 26,3 g Sód: 2480,6 mg                                                                                                                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2031 kcal; B: 82,4 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 240,1 g; W tym cukry: 72 g; Bł: 17,2 g Sód: 2114,8 mg                                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1721 kcal; B: 63,3 g; T: 72,7 g; Kw. tł. nasy.: 36,8 g; W: 190,2 g; W tym cukry: 70,3 g; Bł: 22,8 g; Sód: 2455,7 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2111 kcal; B: 72,2 g; T: 86 g; Kw. tł. nasy.: 44,3 g; W: 246,9 g; W tym cukry: 72,1 g; Bł: 27 g Sód: 2939,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2111 kcal; B: 72,2 g; T: 86 g; Kw. tł. nasy.: 44,3 g; W: 246,9 g; W tym cukry: 72,1 g; Bł: 27 g Sód: 2939,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.05.<br>2026r.                                                                      | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                           | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA PAKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ŚNIADANIE                                                                             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                        | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Miód 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                            | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) |
| IIŚNIAD                                                                               | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| OBIAŁ                                                                                 | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml ( <i>MLE</i> )<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                                                                | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Udko z kurczaka z sosem własnym 340 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )             | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Marchew gotowana 70 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                     | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Marchew gotowana 70 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                     | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Udko z kurczaka z sosem własnym 320 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Marchew gotowana 70 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )    | Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Udko z kurczaka z sosem własnym 320 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                                                                               | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Udko z kurczaka z sosem własnym 340 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Pieczeń ze schabu 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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <i>JAJ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <i>JAJ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Pasta z białek jaj z zieleniną 52 g ( <i>JAJ</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Pasta z białek jaj z zieleniną 52 g ( <i>JAJ</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                    | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <i>JAJ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                               | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <i>JAJ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <i>JAJ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <i>JAJ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                          |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2356 kcal; B: 113,1 g; T: 77,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 287,3 g; W tym cukry: 87,7 g; Bł: 30,2 g Sód: 1677,4 mg                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2382 kcal; B: 113,1 g; T: 77,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 293,4 g; W tym cukry: 93,6 g; Bł: 30,5 g; Sód: 1719 mg                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2047 kcal; B: 105,5 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 252,8 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 18,6 g; Sód: 1415,5 mg                                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2046 kcal; B: 105,5 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 252,5 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 18,6 g; Sód: 1414 mg                                                                                                                                                                    | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1740 kcal; B: 102 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 163,5 g; W tym cukry: 54 g; Bł: 26,3 g Sód: 1610,7 mg                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1909 kcal; B: 101,2 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 232,1 g; W tym cukry: 51,5 g; Bł: 13 g; Sód: 1376,2 mg                                                                                                                    | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2136 kcal; B: 106,2 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 243,2 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 26,8 g; Sód: 1445,6 mg                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2356 kcal; B: 113,1 g; T: 77,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 287,3 g; W tym cukry: 87,7 g; Bł: 30,2 g Sód: 1677,4 mg                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2382 kcal; B: 113,1 g; T: 77,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 293,4 g; W tym cukry: 93,6 g; Bł: 30,5 g Sód: 1719 mg                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.05.<br>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 PAKKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ŚNIADANIE                                                                             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | Mus owocowy 110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus owocowy 110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus owocowy 110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus owocowy 110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 150 g<br>Orzechy 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mus owocowy 110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus owocowy 110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus owocowy 110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| OBIAŁ                                                                                 | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) i masłem klarowanym 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                                                                                                                                                              | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) i masłem klarowanym 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                                                                                                                                                              | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                                                 | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                                          | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                     | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) i masłem klarowanym 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                                                                                                                                                                | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) i masłem klarowanym 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                                                                                                                                                              | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) i masłem klarowanym 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                                                                                                                                                              |
|                                                                                       | Ciasto z jabłkiem 100 g ( <b>MLE, JAJ, GLU PSZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto z jabłkiem 100 g ( <b>MLE, JAJ, GLU PSZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto z jabłkiem 100 g ( <b>MLE, JAJ, GLU PSZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ciasto z jabłkiem 100 g ( <b>MLE, JAJ, GLU PSZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto z jabłkiem 100 g ( <b>MLE, JAJ, GLU PSZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ciasto z jabłkiem 100 g ( <b>MLE, JAJ, GLU PSZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto z jabłkiem 100 g ( <b>MLE, JAJ, GLU PSZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| KOLACJA                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                           | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                  | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                               |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2232 kcal; B: 76,7 g; T: 79,4 g; Kw. tł. nasy.: 42,8 g; W: 285,4 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 31,6 g; Sód: 2361,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2232 kcal; B: 76,7 g; T: 79,4 g; Kw. tł. nasy.: 42,8 g; W: 285,4 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 31,6 g; Sód: 2361,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1964 kcal; B: 75,9 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nasy.: 34,4 g; W: 251,9 g; W tym cukry: 69,2 g; Bł: 16 g Sód: 2709,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1966 kcal; B: 76,1 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nasy.: 34,4 g; W: 252,2 g; W tym cukry: 69,7 g; Bł: 16,3 g Sód: 2710,7 mg                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1634 kcal; B: 72,6 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 172,7 g; W tym cukry: 53,6 g; Bł: 31,7 g Sód: 2358 mg                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1881 kcal; B: 86,3 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 223,8 g; W tym cukry: 74,9 g; Bł: 13,8 g Sód: 2843,9 mg                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2029 kcal; B: 71 g; T: 78,4 g; Kw. tł. nasy.: 42,5 g; W: 244,1 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 31,6 g; Sód: 2361,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2232 kcal; B: 76,7 g; T: 79,4 g; Kw. tł. nasy.: 42,8 g; W: 285,4 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 31,6 g; Sód: 2361,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2232 kcal; B: 76,7 g; T: 79,4 g; Kw. tł. nasy.: 42,8 g; W: 285,4 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 31,6 g; Sód: 2361,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19.05.<br>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> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                 | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g ( <i>RYB, SOJ</i> )<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <i>MLE</i> )<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                 | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>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<br>Orzechy 30 g ( <i>ORZ</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| OBIAD                                                                                 | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> )<br>Kotlet schabowy 75 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                                           | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos potrawkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Bitki ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos potrawkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )<br>Marchew gotowana 70 g<br>Bitki ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )    | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos potrawkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )<br>Marchew gotowana 70 g<br>Bitki ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )    | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos potrawkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Bitki ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> )<br>Marchew gotowana 70 g<br>Bitki ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                                       | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos potrawkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Bitki ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> )<br>Kotlet schabowy 75 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Bitki ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos potrawkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Bitki ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir naturalny 250 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<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                    | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                      | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                     | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                      | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                    |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2023 kcal; B: 84,9 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 279,7 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 29,8 g Sód: 2241,2 mg                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2000 kcal; B: 86 g; T: 53,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 278,4 g; W tym cukry: 95,1 g; Bł: 28,7 g Sód: 2621,9 mg                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1964 kcal; B: 84,3 g; T: 52 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 278,2 g; W tym cukry: 98,3 g; Bł: 21,8 g Sód: 2557,7 mg                                                                                                                                                                    | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1965 kcal; B: 84,5 g; T: 52 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 278,5 g; W tym cukry: 98,8 g; Bł: 22,1 g Sód: 2559,2 mg                                                                                                                                                                    | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1618 kcal; B: 84,9 g; T: 63,6 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 163 g; W tym cukry: 47 g; Bł: 28,8 g Sód: 2549,6 mg                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1868 kcal; B: 91,3 g; T: 58,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 234,2 g; W tym cukry: 57 g; Bł: 15,1 g Sód: 2800,8 mg                                                                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1770 kcal; B: 78 g; T: 53,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 232,5 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 24,7 g Sód: 2335,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2023 kcal; B: 84,9 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 279,7 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 29,8 g Sód: 2241,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2000 kcal; B: 86 g; T: 53,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 278,4 g; W tym cukry: 95,1 g; Bł: 28,7 g Sód: 2621,9 mg                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20.05.<br>2026r.                                                                      | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA PAKKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ŚNIADANIE                                                                             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <b>IAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <b>IAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                       | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                    | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                            | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
| IIŚNIAD                                                                               | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 150 g<br>Orzechy 20 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| OBIAD                                                                                 | Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )                                             | Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )                                            | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                      | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                      | Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )                                                | Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )                                      | Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )                                            | Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )                                            |
| PODWIECZOREK                                                                          | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| KOLACJA                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br><b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2270 kcal; B: 88,9 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 297,2 g; W tym cukry: 90,7 g; Bł: 38,7 g Sód: 2306,2 mg     | Herbata czarna 250 ml<br>Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br><b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2146 kcal; B: 79,4 g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 275,1 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 27,7 g Sód: 2326,7 mg     | Herbata czarna 250 ml<br>Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br><b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1815 kcal; B: 64,7 g; T: 58,8 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 247,1 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 19,2 g Sód: 2151 mg             | Herbata czarna 250 ml<br>Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br><b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1816 kcal; B: 64,9 g; T: 58,8 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 247,4 g; W tym cukry: 77,3 g; Bł: 19,5 g Sód: 2152,5 mg           | Herbata czarna 250 ml<br>Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br><b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1696 kcal; B: 60 g; T: 82 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 163,9 g; W tym cukry: 49,4 g; Bł: 28,3 g Sód: 2117,9 mg                               | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br><b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1819 kcal; B: 67,8 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 230,2 g; W tym cukry: 50,6 g; Bł: 14,8 g; Sód: 2351,9 mg | Herbata czarna 250 ml<br>Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br><b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1902 kcal; B: 72,8 g; T: 73,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 224,9 g; W tym cukry: 90,8 g; Bł: 24 g Sód: 2059,3 mg | Herbata czarna 250 ml<br>Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br><b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2146 kcal; B: 79,4 g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 275,1 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 27,7 g Sód: 2326,7 mg     | Herbata czarna 250 ml<br>Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br><b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2146 kcal; B: 79,4 g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 275,1 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 27,7 g Sód: 2326,7 mg     |

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.05.<br>2026r.                                                                      | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA PĄPKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ŚNIADANIE                                                                             | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mandarynka 100 g<br>Orzechy 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| OBIAŁ                                                                                 | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )                                                                                                          | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )                                                                                                          | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )                                                 | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem i marchewką i groszkiem 235 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )                              | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż brązowy 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )     | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )                                                               | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 215 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )                                                                                                            | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )                                                                                                          | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )                                                                                                          |
|                                                                                       | Kisiel z jabłkiem 250 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel z jabłkiem 250 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel z jabłkiem 250 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel z jabłkiem 250 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kefir naturalny 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel z jabłkiem 250 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel z jabłkiem 250 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel z jabłkiem 250 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| KOLACJA                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                           | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                    | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                    | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                           | Herbata czarna 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                          |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2095 kcal; B: 86,2 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 98,5 g; Bł: 28 g Sód: 1853,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2095 kcal; B: 86,2 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 98,5 g; Bł: 28 g Sód: 1853,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1892 kcal; B: 79,2 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 263,7 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 15,7 g Sód: 1577,5 mg                                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1892 kcal; B: 79,3 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 263,8 g; W tym cukry: 87,3 g; Bł: 15,8 g Sód: 1578,1 mg                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1665 kcal; B: 90,3 g; T: 75,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 144,3 g; W tym cukry: 54,6 g; Bł: 28,4 g Sód: 1780,9 mg                                                                                                                                                                    | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1861 kcal; B: 85,8 g; T: 58,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 241,4 g; W tym cukry: 54,9 g; Bł: 12,1 g Sód: 1681,7 mg                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1920 kcal; B: 81,2 g; T: 59,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 253,5 g; W tym cukry: 97,9 g; Bł: 25,6 g Sód: 1587,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2095 kcal; B: 86,2 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 98,5 g; Bł: 28 g Sód: 1853,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2095 kcal; B: 86,2 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 98,5 g; Bł: 28 g Sód: 1853,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.05.<br>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 ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )              | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )             |
| IŚNIAD.                                                                               | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| OBIAD                                                                                 | Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                  | Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                 | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                 | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                 | Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                             | Żurek z ziemniakami i zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                  | Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                  | Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                 |
| PODWIECZOREK                                                                          | Kefir owocowy 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir owocowy 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir owocowy 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir owocowy 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir naturalny 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kefir owocowy 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir owocowy 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir owocowy 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| KOLACJA                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g ( <b>RYB, SOJ, JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g ( <b>RYB, SOJ, JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białek z zieleciną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                    | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białek z zieleciną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                           | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g ( <b>RYB, SOJ, JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                  | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                      | Herbata czarna 250 ml<br>Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g ( <b>RYB, SOJ, JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g ( <b>RYB, SOJ, JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g ( <b>RYB, SOJ, JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2094 kcal; B: 85,4 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 297,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,5 g Sód: 1426,5 mg                                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2001 kcal; B: 83,7 g; T: 49,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 295,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 30,2 g Sód: 1405,3 mg                                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1813 kcal; B: 74,1 g; T: 50,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 257,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17,8 g; Sód: 1381,7 mg                                                                                                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1815 kcal; B: 74,3 g; T: 50,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 257,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 18,1 g; Sód: 1383,2 mg                                                                                                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1602 kcal; B: 73,3 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 171,5 g; W tym cukry: 52,8 g; Bł: 32 g Sód: 1268,4 mg                                                                                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1869 kcal; B: 83,4 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 237,8 g; W tym cukry: 64,5 g; Bł: 13,6 g; Sód: 1434,4 mg                                                                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1800 kcal; B: 78,5 g; T: 50,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 247,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,3 g; Sód: 1102,4 mg                                                                                                                                                                    | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2094 kcal; B: 85,4 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 297,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,5 g Sód: 1426,5 mg                                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2001 kcal; B: 83,7 g; T: 49,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 295,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 30,2 g Sód: 1405,3 mg                                                                                                                                                                     |

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.05.<br>2026r.                                                                      | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA PĄPKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ŚNIADANIE                                                                             | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>IAJ, GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>IAJ, GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>IAJ, GLU PSZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>IAJ, GLU PSZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>IAJ, GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>IAJ, GLU PSZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>IAJ, GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>IAJ, GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>IAJ, GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mandarynka 100 g<br>Orzechy 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                       | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )                                                                                                                                              | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )                                                                                                                                              | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                 | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                          | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )            | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )                                                                                                | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )                                                                                                                                               | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )                                                                                                                                              | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )                                                                                                                                              |
|                                                                                       | Budyń z sokiem 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń z sokiem 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń z sokiem 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń z sokiem 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń z sokiem 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń z sokiem 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń z sokiem 250 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| KOLACJA                                                                               | Herbata czarna 50 ml<br>Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                 | Herbata czarna 50 ml<br>Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg z pomidorami bez skórki i zieleciną 72 g ( <b>MLE</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg z pomidorami bez skórki i zieleciną 72 g ( <b>MLE</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                              | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                             | Herbata czarna 50 ml<br>Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                 | Herbata czarna 50 ml<br>Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                 | Herbata czarna 50 ml<br>Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                 |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2140 kcal; B: 82,2 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; W: 267,8 g; W tym cukry: 95,6 g; Bt: 27,9 g Sód: 2575,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2140 kcal; B: 82,2 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; W: 267,8 g; W tym cukry: 95,6 g; Bt: 27,9 g Sód: 2575,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2265 kcal; B: 99,5 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 315,7 g; W tym cukry: 100 g; Bt: 18 g Sód: 2287,2 mg                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2266 kcal; B: 99,7 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 316 g; W tym cukry: 100 g; Bt: 18,3 g Sód: 2288,7 mg                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1618 kcal; B: 76 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,1 g; W: 157,5 g; W tym cukry: 52,2 g; Bt: 29,6 g Sód: 2116,8 mg                                                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2005 kcal; B: 85,4 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 252,2 g; W tym cukry: 94,3 g; Bt: 12,6 g Sód: 2566,9 mg                                                                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1894 kcal; B: 75,2 g; T: 73,7 g; Kw. tł. nasy.: 34,9 g; W: 217,6 g; W tym cukry: 94,3 g; Bt: 24,2 g Sód: 2297,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2140 kcal; B: 82,2 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; W: 267,8 g; W tym cukry: 95,6 g; Bt: 27,9 g Sód: 2575,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2140 kcal; B: 82,2 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; W: 267,8 g; W tym cukry: 95,6 g; Bt: 27,9 g Sód: 2575,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Jadłospisy 14.05. – 24.05.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24.05.<br>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 ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>IAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>IAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 52 g ( <b>IAJ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 52 g ( <b>IAJ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>IAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>IAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>IAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>IAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
| IIŚNIAD                                                                               | Smoothie owocowe 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Smoothie owocowe 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Smoothie owocowe 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Smoothie owocowe 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Smoothie owocowe 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| OBIAD                                                                                 | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>Kalaflor gotowany 80 g                                                                                                                                     | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g                                                                                                | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                                                         | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                                                         | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Kurczak duszony z sosem własnym 320 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                                                                                             | Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Kurczak duszony z sosem własnym 320 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g                                                                                                  | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>Kalaflor gotowany 80 g                                                                                                                                     | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, IAJ</b> )<br>Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g                                                                                                |
| PODWIECZOREK                                                                          | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| KOLACJA                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                       | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )           | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>IAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                       |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2320 kcal; B: 112 g; T: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 268,7 g; W tym cukry: 69,5 g; Bł: 26,8 g Sód: 2344,1 mg                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2352 kcal; B: 112,2 g; T: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 275,9 g; W tym cukry: 69,2 g; Bł: 27,3 g Sód: 2397,5 mg                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2177 kcal; B: 113,8 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 263 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 23,9 g Sód: 1896,3 mg                                                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2177 kcal; B: 113,8 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 263 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 23,9 g Sód: 1896,3 mg                                                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1834 kcal; B: 104,4 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 175,6 g; W tym cukry: 62,4 g; Bł: 25,1 g Sód: 1876,3 mg                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2030 kcal; B: 106,5 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 231,7 g; W tym cukry: 59,3 g; Bł: 14,1 g Sód: 1347 mg                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1670 kcal; B: 103,1 g; T: 71,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 216,4 g; W tym cukry: 65,8 g; Bł: 19,3 g; Sód: 1827,5 mg                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2320 kcal; B: 112 g; T: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 268,7 g; W tym cukry: 69,5 g; Bł: 26,8 g Sód: 2344,1 mg                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2352 kcal; B: 112,2 g; T: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 275,9 g; W tym cukry: 69,2 g; Bł: 27,3 g Sód: 2397,5 mg                                                                                                                                                                                                                                                               |