

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
15.06. 2026r.									
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Mus owocowy 110 g	Mus owocowy 110 g	Mus owocowy 110 g	Mus owocowy 110 g	Jabłko 150 g Orzechy 30 g (ORZ)		Mus owocowy 110 g	Mus owocowy 110 g	Mus owocowy 110 g
OBIAŁ	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana 70 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana 70 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana 70 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g
PODWIECZOREK	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Biszkopty 50 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Biszkopty 50 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Ciasto drożdżowe 80 g (

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIEŹ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEŹ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
16.06. 2026r.									
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (<i>RYB, SOJ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
IIŚNIAD	Nektarynka 120 g	Nektarynka 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektarynka 120 g Orzechy 30 g (<i>ORZ</i>)		Nektarynka 120 g	Nektarynka 120 g	Nektarynka 120 g
OBIAŁ	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Kotlet schabowy 90 g (<i>GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Bitki ze schabu 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Bitki ze schabu 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Bitki ze schabu 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Bitki ze schabu 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 70 g Bitki ze schabu 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Bitki ze schabu 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Kotlet schabowy 90 g (<i>GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Bitki ze schabu 70 g (<i>GLU PSZ</i>)
PODWIECZOREK	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kefir naturalny 250 g (<i>MLE</i>)		Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g	Kisiel z jabłkiem 250 g
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2010 kcal; B: 77,7 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,5 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 31,3 g Sód: 1962,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2001 kcal; B: 79,9 g; T: 50,5 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 291 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 30,5 g Sód: 1977,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1894 kcal; B: 77,7 g; T: 48,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 275,4 g; W tym cukry: 95,1 g; Bł: 21,1 g Sód: 1683,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1896 kcal; B: 77,9 g; T: 48,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 275,4 g; W tym cukry: 95,6 g; Bł: 21,4 g Sód: 1685,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1649 kcal; B: 87,4 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 165,9 g; W tym cukry: 43,7 g; Bł: 28,3 g Sód: 1774,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1921 kcal; B: 86,1 g; T: 53,6 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 262,4 g; W tym cukry: 81,2 g; Bł: 20,1 g Sód: 1991,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1740 kcal; B: 71,4 g; T: 48,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 242,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,4 g Sód: 1689,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2010 kcal; B: 77,7 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,5 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 31,3 g Sód: 1962,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2001 kcal; B: 79,9 g; T: 50,5 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 291 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 30,5 g Sód: 1977,4 mg

Jadłospisy 15.06. – 24.06.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
17.06. 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 (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
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	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 110 g (GLU PSZ, IAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 110 g (GLU PSZ, IAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 110 g (GLU PSZ, IAJ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 110 g (GLU PSZ, IAJ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 110 g (GLU PSZ, IAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 110 g (GLU PSZ, IAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 110 g (GLU PSZ, IAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 110 g (GLU PSZ, IAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 110 g (GLU PSZ, IAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE)
PODWIECZOREK	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2457 kcal; B: 102 g; T: 82,4 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 308,5 g; W tym cukry: 90,9 g; Bł: 39,3 g Sód: 2428,6 mg	Herbata czarna 250 ml Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2334 kcal; B: 92,5 g; T: 84,4 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 286,4 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 28,3 g Sód: 2449,1 mg	Herbata czarna 250 ml Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 1965 kcal; B: 77,8 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 258,4 g; W tym cukry: 77 g; Bł: 19,8 g Sód: 2273 mg	Herbata czarna 250 ml Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 1966 kcal; B: 78g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 258,7 g; W tym cukry: 77,5 g; Bł: 20,1 g Sód: 2274,5 mg	Herbata czarna 250 ml Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 1712 kcal; B: 69,9 g; T: 75,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 172,9 g; W tym cukry: 49,2 g; Bł: 27,6 g Sód: 2239,1 mg	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Masło 82% 15 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2006 kcal; B: 80,9 g; T: 75,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 241,5 g; W tym cukry: 50,8 g; Bł: 15,4 g; Sód: 2474,3 mg	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Parówka cielęcą-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2052 kcal; B: 85,9 g; T: 79,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 236,2 g; W tym cukry: 91 g; Bł: 24,6 g Sód: 2181,3 mg	Herbata czarna 250 ml Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2334 kcal; B: 92,5 g; T: 84,4 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 286,4 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 28,3 g Sód: 2449,1 mg	Herbata czarna 250 ml Parówka cielęcą-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 2334 kcal; B: 92,5 g; T: 84,4 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 286,4 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 28,3 g Sód: 2449,1 mg

Jadłospisy 15.06. – 24.06.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
18.06. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Połędwica sopocka 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g Miód 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
IIŚNIAD	Nektarynka 120 g	Nektarynka 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektarynka 120 g Orzechy 30 g (<i>ORZ</i>)		Nektarynka 120 g	Nektarynka 120 g	Nektarynka 120 g
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż brązowy 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 215 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)		Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2434 kcal; B: 117,9 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 331,9 g; W tym cukry: 85 g; Bł: 41 g Sód: 1991,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2162 kcal; B: 95,8 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 288 g; W tym cukry: 94,9 g; Bł: 27,3 g Sód: 1954,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1969 kcal; B: 88,5 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 264,7 g; W tym cukry: 86,7 g; Bł: 16,5 g Sód: 1678,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1969 kcal; B: 88,5 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 264,7 g; W tym cukry: 86,9 g; Bł: 16,5 g Sód: 1678,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1668 kcal; B: 87,7 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 144,7 g; W tym cukry: 53,3 g; Bł: 27,9 g Sód: 1775,6 mg	Wskaźniki odżywcze: 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	Wskaźniki odżywcze: E: 1988 kcal; B: 90,8 g; T: 63,1 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 252,8 g; W tym cukry: 94,3 g; Bł: 24,9 g Sód: 1688,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2162 kcal; B: 95,8 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 288 g; W tym cukry: 94,9 g; Bł: 27,3 g Sód: 1954,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2162 kcal; B: 95,8 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 288 g; W tym cukry: 94,9 g; Bł: 27,3 g Sód: 1954,1 mg

Jadłospisy 15.06. – 24.06.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
19.06. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAŁ	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 100 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 90 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 90 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 90 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 90 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 90 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 100 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 100 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 90 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
PODWIECZOREK	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir naturalny 250 g (MLE)		Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)	Kefir owocowy 250 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleciną 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleciną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z tuńczyka, jajka i groszku konserwowego 60 g (RYB, SOJ, JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2103 kcal; B: 87,1 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 297,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,5 g Sód: 1432,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2010 kcal; B: 85,4 g; T: 49,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 295,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 30,2 g Sód: 1411,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1822 kcal; B: 75,8 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 257,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17,8 g; Sód: 1387,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1824 kcal; B: 76 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 257,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 18,1 g; Sód: 1389 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1610 kcal; B: 75 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 171,5 g; W tym cukry: 52,8 g; Bł: 32 g Sód: 1274,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1878 kcal; B: 85,1 g; T: 60,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 237,8 g; W tym cukry: 64,5 g; Bł: 13,6 g; Sód: 1440,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1808 kcal; B: 80,2 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 247,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,3 g; Sód: 1108,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2103 kcal; B: 87,1 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 297,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,5 g Sód: 1432,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2010 kcal; B: 85,4 g; T: 49,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 295,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 30,2 g Sód: 1411,1 mg

Jadłospisy 15.06. – 24.06.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
20.06. 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 PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Nektarynka 120 g	Nektarynka 120 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Nektarynka 120 g Orzechy 30 g (ORZ)		Nektarynka 120 g	Nektarynka 120 g	Nektarynka 120 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)
PODWIECZOREK	Budyń z sokiem 250 g (MLE)	Budyń z sokiem 250 g (MLE)	Budyń z sokiem 250 g (MLE)	Budyń z sokiem 250 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)		Budyń z sokiem 250 g (MLE)	Budyń z sokiem 250 g (MLE)	Budyń z sokiem 250 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 50 ml Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z pomidorami bez skórki i zieleciną 72 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z pomidorami bez skórki i zieleciną 72 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg 50 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Twaróg z pomidorami i zieleciną 72 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2155 kcal; B: 82,7 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 27,4 g Sód: 2576 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2155 kcal; B: 82,7 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 27,4 g Sód: 2576 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2106 kcal; B: 97,9 g; T: 52,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 299,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 18,7 g Sód: 2267,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2107 kcal; B: 98,1 g; T: 52,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 299,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19 g Sód: 2269 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1633 kcal; B: 76,5 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,1 g; W: 160,9 g; W tym cukry: 53,9 g; Bł: 29,1 g Sód: 2117 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2005 kcal; B: 85,4 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 252,2 g; W tym cukry: 54,4 g; Bł: 12,6 g Sód: 2566,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1909 kcal; B: 75,7 g; T: 73,7 g; Kw. tł. nasy.: 34,9 g; W: 221 g; W tym cukry: 96 g; Bł: 23,7 g Sód: 2297,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2155 kcal; B: 82,7 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 27,4 g Sód: 2576 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2155 kcal; B: 82,7 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 27,4 g Sód: 2576 mg

Jadłospisy 15.06. – 24.06.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
21.06. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 52 g (IAJ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 52 g (IAJ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	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 (GLU PSZ, IAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Kalaflor gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, IAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Kalaflor gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, IAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Kalaflor gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, IAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Kalaflor gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, IAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Kalaflor gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, IAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Kalaflor gotowany 80 g
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, IAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: 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	Wskaźniki odżywcze: 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	Wskaźniki odżywcze: 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	Wskaźniki odżywcze: 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	Wskaźniki odżywcze: 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	Wskaźniki odżywcze: 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	Wskaźniki odżywcze: 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	Wskaźniki odżywcze: 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	Wskaźniki odżywcze: 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

Jadłospisy 15.06. – 24.06.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
22.06. 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 PRYSWAJAŁNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z zielonym ogórkiem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z zielonym ogórkiem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zielonym ogórkiem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z zielonym ogórkiem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Połędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z zielonym ogórkiem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z zielonym ogórkiem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z zielonym ogórkiem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy 20 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z pomidorem, ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z pomidorem, ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z pomidorem, ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z pomidorem, ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z pomidorem, ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą 150 g (MLE) Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie z pomidorem, ogórkiem zielonym, papryką i kukurydzą 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ)
PODWIECZOREK	Kasza manna na mleku z sokiem owocowym 225 g (MLE, GLU)	Kasza manna na mleku z sokiem owocowym 225 g (MLE, GLU)	Kasza manna na mleku z sokiem owocowym 225 g (MLE, GLU)	Kasza manna na mleku z sokiem owocowym 225 g (MLE, GLU)	Kefir naturalny 250 g (MLE)		Kasza manna na mleku z sokiem owocowym 225 g (MLE, GLU)	Kasza manna na mleku z sokiem owocowym 225 g (MLE, GLU)	Kasza manna na mleku z sokiem owocowym 225 g (MLE, GLU)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2220 kcal; B: 80,4 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 285,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 31,9 g Sód: 2383,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2194 kcal; B: 82,1 g; T: 67,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 297,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 32,3 g Sód: 2338,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1920 kcal; B: 78,7 g; T: 55 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 269,4 g; W tym cukry: 95,7 g; Bł: 20,2 g Sód: 2337 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1921 kcal; B: 78,8 g; T: 55 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 269,5 g; W tym cukry: 95,9 g; Bł: 20,3 g Sód: 2337,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1641 kcal; B: 74,4 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 159,7 g; W tym cukry: 61,8 g; Bł: 29,4 g Sód: 2039,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1912 kcal; B: 85,3 g; T: 65,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 237,3 g; W tym cukry: 65,2 g; Bł: 15,9 g Sód: 2579,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1948 kcal; B: 75,2 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 247,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 28,6 g Sód: 2065,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2220 kcal; B: 80,4 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 285,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 31,9 g Sód: 2383,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2194 kcal; B: 82,1 g; T: 67,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 297,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 32,3 g Sód: 2338,3 mg

Jadłospisy 15.06. – 24.06.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
23.06. 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 (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>)= Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
II ŚNIAD	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektaryna 120 g Orzechy 30 g (<i>ORZ</i>)		Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g
OBIAD	Krupnik ryżowy z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 m Fasolka po bretońsku 260 g (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>)	Krupnik ryżowy z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 m Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Krupnik ryżowy z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 70 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 70 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Krupnik ryżowy z zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 m Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Krupnik ryżowy z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 m Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 70 g (<i>GLU PSZ</i>)	Krupnik ryżowy z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 m Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 70 g (<i>GLU PSZ</i>)
PODWIECZOREK	Serek homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)		Serek homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany 90 g (<i>MLE</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2284 kcal; B: 103,9 g; T: 58,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 312,8 g; W tym cukry: 88,1 g; Bł: 46 g Sód: 2397,1 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2024 kcal; B: 95 g; T: 57 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 269,7 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 26,4 g Sód: 2263,6 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1842 kcal; B: 89,5 g; T: 49,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 249,4 g; W tym cukry: 81,2 g; Bł: 19,2 g Sód: 1604,5 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1844 kcal; B: 89,7 g; T: 49,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 249,7 g; W tym cukry: 81,7 g; Bł: 19,5 g Sód: 1606 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1630 kcal; B: 76,7 g; T: 64 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 172,9 g; W tym cukry: 45,1 g; Bł: 28,7 g Sód: 1833,1 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1830 kcal; B: 89,9 g; T: 59,1 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 224,1 g; W tym cukry: 51,7 g; Bł: 15,1 g Sód: 1675,5 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1767 kcal; B: 87,9 g; T: 54,8 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 219,7 g; W tym cukry: 78 g; Bł: 22,9 g Sód: 1955,7 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2027 kcal; B: 95,7 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 271 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 27,1 g Sód: 2287,8 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2024 kcal; B: 95 g; T: 57 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 269,7 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 26,4 g Sód: 2263,6 mg

Jadłospisy 15.06. – 24.06.2026 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
24.06. 2026r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 40 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 40 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (IAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Smoothie owocowe 250 ml	Smoothie owocowe 250 ml	Banan 120 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g Orzechy 20 g (ORZ)		Smoothie owocowe 250 ml	Smoothie owocowe 250 ml	Smoothie owocowe 250 ml
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sos potrawkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Gulasz duszony z szynkówki 90 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jajko na twardo 50 g (IAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 40 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 40 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
PODWIECZOREK	Budyń z sakiem owocowym 250 g (MLE)	Budyń z sakiem owocowym 250 g (MLE)	Budyń z sakiem owocowym 250 g (MLE)	Budyń z sakiem owocowym 250 g (MLE)	Kefir naturalny 250 g (MLE)		Budyń z sakiem owocowym 250 g (MLE)	Budyń z sakiem owocowym 250 g (MLE)	Budyń z sakiem owocowym 250 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, IAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 20 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2329 kcal; B: 83,9 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 346 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,4 g Sód: 1893,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2086 kcal; B: 76 g; T: 72,7 g; Kw. tł. nasy.: 41,7 g; W: 271,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,2 g Sód: 1926,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1899 kcal; B: 72 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 277,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 15,5 g Sód: 1689,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1901 kcal; B: 72,2 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 278,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 15,8 g Sód: 1690,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1657 kcal; B: 71,2 g; T: 71 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 169 g; W tym cukry: 53,9 g; Bł: 30,8 g Sód: 2615,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1840 kcal; B: 74,4 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 233,4 g; W tym cukry: 74,1 g; Bł: 13,1 g Sód: 1576,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1880 kcal; B: 77,6 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 36,1 g; W: 239,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 22,2 g Sód: 1768,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2329 kcal; B: 83,9 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 346 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,4 g Sód: 1893,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2086 kcal; B: 76 g; T: 72,7 g; Kw. tł. nasy.: 41,7 g; W: 271,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,2 g Sód: 1926,2 mg