

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH											
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)		
06.11.2023r. - POWIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Kielbasa 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Kielbasa 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Kielbasa 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Kiwi 80 g	Kiwi 80 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Kiwi 80 g Orzechy nerkowca 22,5 g (ORZ)	Kiwi 80 g	Kiwi 80 g Orzechy nerkowca 22,5 g (ORZ)	Kiwi 80 g Orzechy nerkowca 22,5 g (ORZ)	Kiwi 80 g Orzechy nerkowca 22,5 g (ORZ)	
	OBIAŁ	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 380 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Ćwikła z chrzanem 100 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Buraki gotowane 100 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane 100 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 240 g (GLU PSZ) Buraki gotowane 100 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Ćwikła z chrzanem 100 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Buraki gotowane 100 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚLIEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)		
	Wskaźniki odżywcze: E: 2320 kcal; B: 93,6 g; T: 72,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 307 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 38 g Sól: 5,6 g; Ener. z B: 16,1%; Ener. z T: 28,1%; Ener. z W: 56,2%; Ener. z Bł.: 6,54%; WW: 30,7; K: 4793,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2020 kcal; B: 80,8 g; T: 64 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 267,8 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 26,2 g; Sól: 5,8 g; Ener. z B: 16%; Ener. z T: 28,5%; Ener. z W: 55,6%; Ener. z Bł.: 5,19%; WW: 26,9; K: 3601,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2064 kcal; B: 84,2 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 255,9 g; W tym cukry: 87,7 g; Bł: 19,4 g; Sól: 5,9 g; Ener. z B: 16,3%; Ener. z T: 32%; Ener. z W: 51,5%; Ener. z Bł.: 3,76%; WW: 25,7; K: 3628,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2068 kcal; B: 84,3 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 256,9 g; W tym cukry: 88,4 g; Bł: 19,8 g; Sól: 5,9 g; Ener. z B: 16,3%; Ener. z T: 32%; Ener. z W: 51,6%; Ener. z Bł.: 3,83%; WW: 25,9; K: 3807,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1578 kcal; B: 70,3 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 173,9 g; W tym cukry: 53,2 g; Bł: 25,4 g; Sól: 5,6 g; Ener. z B: 17,8%; Ener. z T: 35,2%; Ener. z W: 47,3%; Ener. z Bł.: 6,43%; WW: 17,5; K: 3155,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1994 kcal; B: 82,9 g; T: 76,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 234,4 g; W tym cukry: 67,7 g; Bł: 14,7 g; Sól: 5,5 g; Ener. z B: 16,6%; Ener. z T: 34,7%; Ener. z W: 48,5%; Ener. z Bł.: 2,94%; WW: 23,7; K: 3162,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1868 kcal; B: 75,5 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 36,8 g; W: 229,1 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 22,6 g; Sól: 5,5 g; Ener. z B: 16,2%; Ener. z T: 32,6%; Ener. z W: 51,5%; Ener. z Bł.: 4,85%; WW: 23,1; K: 3367,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2134 kcal; B: 85,5 g; T: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 277,5 g; W tym cukry: 83,6 g; Bł: 27,5 g; Sól: 5,2 g; Ener. z B: 16%; Ener. z T: 30,1%; Ener. z W: 54,6%; Ener. z Bł.: 5,15%; WW: 27,9; K: 3893,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2150 kcal; B: 85,3 g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 274,5 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 26,9 g; Sól: 5,8 g; Ener. z B: 15,9%; Ener. z T: 31,1%; Ener. z W: 53,6%; Ener. z Bł.: 5%; WW: 27,6; K: 3755 mg		

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH											
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)		
07.11.2023r. WTOREK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Miód 25 g 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 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (<i>RYB, SOJ, MLE</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 60 g Kielbasa 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 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 22,5 g (<i>ORZ</i>)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 22,5 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko 150 g Migdały 22,5 g (<i>ORZ</i>)	
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Mizeria na jogurcie 160 g (<i>MLE</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Mizeria na jogurcie 160 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych wószczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych wószczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Mizeria na jogurcie 160 g (<i>MLE</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Mizeria na jogurcie 160 g (<i>MLE</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Mizeria na jogurcie 160 g (<i>MLE</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Mizeria na jogurcie 160 g (<i>MLE</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Mizeria na jogurcie 160 g (<i>MLE</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Mizeria na jogurcie 160 g (<i>MLE</i>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (<i>JAJ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (<i>JAJ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
POŚNIEK NOCNY	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>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	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>)		
	Wskaźniki odżywcze: E: 2090 kcal; B: 75,6 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 279,8 g; W tym cukry: 87,4 g; Bł: 30,8 g Sól: 6,5 g Ener. z B: 14,5%; Ener. z T: 29,2%; Ener. z W: 56,5%; Ener. z Bł.: 5,2%; WW: 27,9; K: 4610,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2090 kcal; B: 75,6 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 279,8 g; W tym cukry: 87,4 g; Bł: 30,8 g Sól: 6,5 g Ener. z B: 14,5%; Ener. z T: 29,2%; Ener. z W: 56,5%; Ener. z Bł.: 5,2%; WW: 27,9; K: 4610,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1972 kcal; B: 75,5 g; T: 50,5 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 292,4 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 23,8 g Sól: 6,3 g Ener. z B: 15,3%; Ener. z T: 23%; Ener. z W: 61,7%; Ener. z Bł.: 4,82%; WW: 29,2; K: 4143,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1972 kcal; B: 75,5 g; T: 50,5 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 292,4 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 23,8 g Sól: 6,3 g Ener. z B: 15,3%; Ener. z T: 23%; Ener. z W: 61,7%; Ener. z Bł.: 4,82%; WW: 29,2; K: 4143,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1680 kcal; B: 71,5 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 192,7 g; W tym cukry: 69,4 g; Bł: 29 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 17%; Ener. z T: 33,7%; Ener. z W: 49,3%; Ener. z Bł.: 6,9%; WW: 19,2; K: 3963,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1973 kcal; B: 74,2 g; T: 59,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 274 g; W tym cukry: 69,5 g; Bł: 20,8 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 15%; Ener. z T: 27,2%; Ener. z W: 57,7%; Ener. z Bł.: 4,2%; WW: 27,6; K: 3938,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1842 kcal; B: 69,6 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 234,4 g; W tym cukry: 85,8 g; Bł: 25,8 g Sól: 5,8 g; Ener. z B: 15,1%; Ener. z T: 31,5%; Ener. z W: 53,7%; Ener. z Bł.: 5,6%; WW: 23,4; K: 4053,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2090 kcal; B: 75,6 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 279,8 g; W tym cukry: 87,4 g; Bł: 30,8 g Sól: 6,5 g Ener. z B: 14,5%; Ener. z T: 29,2%; Ener. z W: 56,5%; Ener. z Bł.: 5,2%; WW: 27,9; K: 4610,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2225 kcal; B: 80,1 g; T: 79,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 281,5 g; W tym cukry: 88,3 g; Bł: 33,7 g Sól: 6,5 g Ener. z B: 14,4%; Ener. z T: 32,2%; Ener. z W: 53,6%; Ener. z Bł.: 6,1%; WW: 28,1; K: 4785,7 mg		

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)
08.11.2023r. ŚRODA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g 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 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Kisiel owocowy 250 g (<i>MLE, JAJ, SOJ</i>)	Kisiel owocowy 250 g (<i>MLE, JAJ, SOJ</i>)	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 22,5 g (<i>ORZ</i>)	Kisiel owocowy 250 g (<i>MLE, JAJ, SOJ</i>)	Kisiel owocowy 250 g (<i>MLE, JAJ, SOJ</i>) Orzechy laskowe 22,5 g (<i>ORZ</i>)	Kisiel owocowy 250 g (<i>MLE, JAJ, SOJ</i>) Orzechy laskowe 22,5 g (<i>ORZ</i>)	Kisiel owocowy 250 g (<i>MLE, JAJ, SOJ</i>) Orzechy laskowe 22,5 g (<i>ORZ</i>)
08.11.2023r. ŚRODA	OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Bigos 400 g (<i>GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Buraki gotowane 100 g Sos potrawkowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sos potrawkowy 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Buraki gotowane 100 g Sos potrawkowy 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Bigos 400 g (<i>GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Buraki gotowane 100 g Sos potrawkowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Buraki gotowane 100 g Sos potrawkowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Zupa ryżowa z zieleciną 150 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 60 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2020 kcal; B: 83,8 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 263,5 g; W tym cukry: 93,1 g; Bł: 32 g Sól: 6,2 g Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 28,9%; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 6,34 %; WW: 26,4; K: 4839,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2122 kcal; B: 83,7 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 267,2 g; W tym cukry: 99,8 g; Bł: 25,7 g Sól: 5,7 g Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 52,8 %; Ener. z Bł.: 5,1 %; WW: 26,9; K: 4464,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2089 kcal; B: 85,3 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 264,3 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 23,8 g; Sól: 5,6 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 31,7 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 4,55 %; WW: 26,6; K: 4144,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2089 kcal; B: 85,3 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 264,3 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 23,8 g; Sól: 5,6 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 31,7 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 4,55 %; WW: 26,6; K: 4144,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1707 kcal; B: 71,9 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 187,3 g; W tym cukry: 69,6 g; Bł: 31,3 g Sól: 5 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 35,5 %; Ener. z W: 47,6 %; Ener. z Bł.: 7,36 %; WW: 19; K: 3788 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1926 kcal; B: 76,2 g; T: 59,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 262,6 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 17,9 g Sól: 5,7 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 56,4 %; Ener. z Bł.: 3,71 %; WW: 26,6; K: 3516,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1726 kcal; B: 77,8 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 216,4 g; W tym cukry: 99 g; Bł: 19,5 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 4,51 %; WW: 21,8; K: 3665,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2240 kcal; B: 86,7 g; T: 78,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 30,6 g Sól: 6,2 g Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 31,4%; Ener. z W: 53,8 %; Ener. z Bł.: 5,47 %; WW: 28,4; K: 4678,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2126 kcal; B: 89,9 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 267,9 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 25,8 g Sól: 5,7 g Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 52,8 %; Ener. z Bł.: 4,85 %; WW: 26,9; K: 4414,8 mg

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH											
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)		
09.11.2023r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 10 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAŁ	Zupa grochowa z ziemniakami 380 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (<i>GOR</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 360 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa grysikowa z zielenią 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zielenią 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 360 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa grysikowa z zielenią 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa grysikowa z zielenią 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 120 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 360 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>GOR</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 360 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 360 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa zielenią 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
POŚIEK NOCNY	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>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)		
	Wskaźniki odżywcze: E: 2385 kcal; B: 106,7 g; T: 77,3 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 292 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 41,3 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 17,9%; Ener. z T: 29,2%; Ener. z W: 52,4%; Ener. z Bł.: 6,93%; WW: 29,2; K: 4285,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2113 kcal; B: 85,5 g; T: 76,3 g; Kw. tł. nasy.: 36,3 g; W: 254,3 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 28 g Sól: 3,5 g Ener. z B: 16,2%; Ener. z T: 32,5%; Ener. z W: 50,8%; Ener. z Bł.: 5,3%; WW: 25,4; K: 3777,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2055 kcal; B: 85,2 g; T: 69,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 257 g; W tym cukry: 81,7 g; Bł: 20,7 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 16,6%; Ener. z T: 30,5%; Ener. z W: 52,1%; Ener. z Bł.: 4,03%; WW: 25,7; K: 3672,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2056 kcal; B: 85,3 g; T: 69,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 257,3 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 21,1 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 16,6%; Ener. z T: 30,5%; Ener. z W: 52,1%; Ener. z Bł.: 4,1%; WW: 25,7; K: 3726,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1714 kcal; B: 71,3 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 192,1 g; W tym cukry: 59,1 g; Bł: 26,4 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,6%; Ener. z T: 34,9%; Ener. z W: 47,9%; Ener. z Bł.: 6,15%; WW: 19,3; K: 3439,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1844 kcal; B: 76,3 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 244,2 g; W tym cukry: 64,5 g; Bł: 20,8 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 16,6%; Ener. z T: 28,1%; Ener. z W: 55,2%; Ener. z Bł.: 4,53%; WW: 24,5; K: 3710,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1865 kcal; B: 79,4 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 213,7 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 23,9 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 17%; Ener. z T: 34,1%; Ener. z W: 48,4%; Ener. z Bł.: 5,12%; WW: 21,6; K: 3480,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2200 kcal; B: 87,6 g; T: 78 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 269,6 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 29,6 g Sól: 4 g Ener. z B: 15,9%; Ener. z T: 31,9%; Ener. z W: 51,7%; Ener. z Bł.: 5,37%; WW: 27,1; K: 3806,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2188 kcal; B: 87,9 g; T: 77,7 g; Kw. tł. nasy.: 36,6 g; W: 266,9 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 29,4 g Sól: 3,5 g Ener. z B: 16,1%; Ener. z T: 32%; Ener. z W: 51,5%; Ener. z Bł.: 5,38%; WW: 26,7; K: 3853,3 mg		

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)	
10.11.2023r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Pasta z białek z zieleniną 60 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Pasta z białek z zieleniną 60 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kasza manna na mleku 330 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	IŚNIAD.	Kiwi 90 g	Kiwi 90 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Kiwi 90 g Orzechy nerkowca 22,5 g (ORZ)		Budyń na mleku 250 g (MLE, GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Budyń na mleku 250 g (MLE, GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Budyń na mleku 250 g (MLE, GLU PSZ, JAJ, SOJ)	
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna po grecku smażona 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Kalaflor gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Kalaflor gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Kalaflor gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Kalaflor gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Kalaflor gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Kalaflor gotowany 60 g	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2176 kcal; B: 96 g; T: 73,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 266 g; W tym cukry: 83,6 g; Bł: 32,8 g; Sól: 4 g Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 30,4 %; Ener. z W: 51,9 %; Ener. z Bł.: 6,01 %; WW: 26,8; K: 4532,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2086 kcal; B: 95,5 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 266,7 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 32,7 g; Sól: 3,4 g Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 27,4 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 6,27 %; WW: 26,9; K: 4516,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1924 kcal; B: 84,7 g; T: 46,3 g; Kw. tł. nasy.: 23,2 g; W: 281,8 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 20,2 g; Sól: 3,3 g Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 21,7 %; Ener. z W: 60,7 %; Ener. z Bł.: 4,2 %; WW: 28,5; K: 3439,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1924 kcal; B: 84,7 g; T: 46,3 g; Kw. tł. nasy.: 23,2 g; W: 281,8 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 20,2 g; Sól: 3,3 g Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 21,7 %; Ener. z W: 60,7 %; Ener. z Bł.: 4,2 %; WW: 28,5; K: 3439,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1678 kcal; B: 84,4 g; T: 51,8 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; W: 200,6 g; W tym cukry: 74,5 g; Bł: 39 g; Sól: 3 g Ener. z B: 20,1 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 52,5 %; Ener. z Bł.: 9,3 %; WW: 20,3; K: 4235,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1818 kcal; B: 85,1 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 232,2 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 19,6 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 4,3 %; WW: 23,3; K: 3494,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1951 kcal; B: 95,4 g; T: 61 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 242,8 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 25,5 g; Sól: 3 g; Ener. z B: 19,6 %; Ener. z T: 28,1 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 5,24 %; WW: 24,6; K: 3981,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2312 kcal; B: 102,8 g; T: 76,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 287,8 g; W tym cukry: 96,2 g; Bł: 30,9 g; Sól: 4,3 g Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 52,5 %; Ener. z Bł.: 5,35 %; WW: 28,9; K: 4556,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2219 kcal; B: 102,2 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 288,6 g; W tym cukry: 98,8 g; Bł: 30,8 g; Sól: 3,7 g Ener. z B: 18,4 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 5,55 %; WW: 29,1; K: 4561,3 mg		

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)		
11.11.2023r.: SOBOTA	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały w płatkach 20 g (<i>ORZ</i>)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g		
	OBIAŁ	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 150 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	
	POŚIEK NOCNY	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>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	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 owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2343 kcal; B: 102,9 g; T: 77,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 294,3 g; W tym cukry: 92,2 g; Bł: 29,9 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 29,29 %; Ener. z W: 52,8 %; Ener. z Bł.: 5,11 %; WW: 29,4; K: 4060,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2303 kcal; B: 102,5 g; T: 75,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 290 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 28,1 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 29,5 %; Ener. z W: 52,8 %; Ener. z Bł.: 4,88 %; WW: 29; K: 3964,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2063 kcal; B: 94,5 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 271,5 g; W tym cukry: 92,8 g; Bł: 19,3 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 3,74 %; WW: 27,3; K: 3845,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2066 kcal; B: 94,6 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 272,1 g; W tym cukry: 93,7 g; Bł: 19,7 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 3,81 %; WW: 27,3; K: 3899,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1667 kcal; B: 80,5 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 169,4 g; W tym cukry: 51,1 g; Bł: 29,6 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 19,3 %; Ener. z T: 36,6 %; Ener. z W: 44,2 %; Ener. z Bł.: 7,1 %; WW: 17; K: 3598,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2032 kcal; B: 93,8 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 289,4 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 17,1 g; Sól: 3 g; Ener. z B: 18,5 %; Ener. z T: 22,5 %; Ener. z W: 58,6 %; Ener. z Bł.: 3,37 %; WW: 29,1; K: 3369,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1895 kcal; B: 84,4 g; T: 58,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 244,5 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 24,7 g; Sól: 3 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 5,21 %; WW: 24,6; K: 3470 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2343 kcal; B: 102,9 g; T: 77,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 294,3 g; W tym cukry: 92,2 g; Bł: 29,9 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 29,29 %; Ener. z W: 52,8 %; Ener. z Bł.: 5,11 %; WW: 29,4; K: 4060,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2303 kcal; B: 102,5 g; T: 75,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 290 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 28,1 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 29,5 %; Ener. z W: 52,8 %; Ener. z Bł.: 4,88 %; WW: 29; K: 3964,9 mg			

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

Jadłospisy 06.11-12.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)	
12.11.2023r. NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 60 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 60 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kasza manna na mleku 330 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 22,5 g (ORZ)		Sok Tymbark Vitamini 300 ml	Sok Tymbark Vitamini 300 ml	Sok Tymbark Vitamini 300 ml
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek kiszony 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2300 kcal; B: 112,8 g; T: 79,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 270 g; W tym cukry: 76,2 g; Bł: 23,9 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 19,6%; Ener. z T: 31,1%; Ener. z W: 49%; Ener. z Bł.: 4,15%; WW: 27; K: 4306,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2301,4 kcal; B: 112,6 g; T: 79,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 270,3 g; W tym cukry: 77,2 g; Bł: 23,9 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 19,6%; Ener. z T: 31,1%; Ener. z W: 49,1%; Ener. z Bł.: 4,16%; WW: 27; K: 4335,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2156 kcal; B: 108,6 g; T: 74,5 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 253,3 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 18,1 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 20,2%; Ener. z T: 31,1%; Ener. z W: 48,7%; Ener. z Bł.: 3,37%; WW: 25,3; K: 4185 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2158 kcal; B: 108,7 g; T: 74,5 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 253,6 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 18,5 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 20,2%; Ener. z T: 31,1%; Ener. z W: 48,7%; Ener. z Bł.: 3,44%; WW: 25,3; K: 4239 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1577 kcal; B: 91,1 g; T: 64,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 144,5 g; W tym cukry: 42,7 g; Bł: 23,8 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 23,1%; Ener. z T: 36,9%; Ener. z W: 39,7%; Ener. z Bł.: 6,03%; WW: 14,5; K: 3090,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2187 kcal; B: 111,9 g; T: 78,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 249,4 g; W tym cukry: 65,8 g; Bł: 14,9 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 20,5%; Ener. z T: 32,4%; Ener. z W: 47%; Ener. z Bł.: 2,73%; WW: 25; K: 3772,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1986 kcal; B: 105,4 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 231,9 g; W tym cukry: 93,7 g; Bł: 21,1 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 21,2%; Ener. z T: 29,7%; Ener. z W: 48,8%; Ener. z Bł.: 4,24%; WW: 23,3; K: 3874,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2378 kcal; B: 113,1 g; T: 79,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 288,3 g; W tym cukry: 94 g; Bł: 25 g Sól: 5,4 g Ener. z B: 19%; Ener. z T: 30,1%; Ener. z W: 50,6%; Ener. z Bł.: 4,2%; WW: 28,8; K: 4387,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2379 kcal; B: 112,9 g; T: 79,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 288,6 g; W tym cukry: 95 g; Bł: 25 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 19%; Ener. z T: 30,1%; Ener. z W: 50,6%; Ener. z Bł.: 4,2%; WW: 28,8; K: 4416,2 mg	