

Jadłospisy 13.11-19.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH 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 CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)	
13.11.2023r: PONIEDZIAEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAD	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa grysikowa z zieloną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa grysikowa z zieloną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa grysikowa z zieloną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)
	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) 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) 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) 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) 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieloną 300 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) 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) 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) 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) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚIEK NOCNY	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) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2367 kcal; B: 108,1 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 317,1 g; W tym cukry: 92,7 g; Bł: 50,6 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 18,3%; Ener. z T: 23,8%; Ener. z W: 57,9%; Ener. z Bł.: 8,57%; WW: 31,7; K: 5748,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2122 kcal; B: 93 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 270,5 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 31,7 g; Sól: 5,7 g; Ener. z B: 17,5%; Ener. z T: 28,4%; Ener. z W: 54%; Ener. z Bł.: 5,96%; WW: 27,2; K: 4363,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1983 kcal; B: 89,5 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 251,6 g; W tym cukry: 79,6 g; Bł: 19,7 g; Sól: 5,5 g; Ener. z B: 18,1%; Ener. z T: 28,9%; Ener. z W: 52,7%; Ener. z Bł.: 4%; WW: 25,4; K: 3551,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1983 kcal; B: 89,5 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 251,6 g; W tym cukry: 79,6 g; Bł: 19,7 g; Sól: 5,5 g; Ener. z B: 18,1%; Ener. z T: 28,9%; Ener. z W: 52,7%; Ener. z Bł.: 4%; WW: 25,4; K: 3551,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1720 kcal; B: 78 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 189,1 g; W tym cukry: 44,1 g; Bł: 32,6 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 18,1%; Ener. z T: 34,2%; Ener. z W: 47,8%; Ener. z Bł.: 7,56%; WW: 19,2; K: 3739,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1945 kcal; B: 84,9 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 253,1 g; W tym cukry: 61 g; Bł: 17,2 g; Sól: 5,7 g; Ener. z B: 17,5%; Ener. z T: 28,5%; Ener. z W: 53,8%; Ener. z Bł.: 3,55%; WW: 25,6; K: 3034,3mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1838 kcal; B: 86,3 g; T: 62 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 220,2 g; W tym cukry: 81 g; Bł: 27,8 g; Sól: 4,9 g; Ener. z B: 18,8%; Ener. z T: 30,4%; Ener. z W: 51%; Ener. z Bł.: 6%; WW: 22,3; K: 3807,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2367 kcal; B: 108,1 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 317,1 g; W tym cukry: 92,7 g; Bł: 50,6 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 18,3%; Ener. z T: 23,8%; Ener. z W: 57,9%; Ener. z Bł.: 8,57%; WW: 31,7; K: 5748,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2197 kcal; B: 95,4 g; T: 68,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 283,1 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 33,1 g; Sól: 5,7 g; Ener. z B: 17,4%; Ener. z T: 28%; Ener. z W: 54,6%; Ener. z Bł.: 6%; WW: 28,5; K: 4439 mg	

Jadłospisy 13.11-19.11.2023 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 WYDZIAŁANIE 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)	
14.11.2023r.-WTOREK	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 Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 15 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 15 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Pomidor bez skórki 60 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Kiełbasa szynkowa 40 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 Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 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 Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 15 g (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 Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 15 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 15 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Kiwi 90 g	Kiwi 90 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Kiwi 90 g Migdały w płatkach 20 g (ORZ)		Galaretka owocowa 250 g (MLE, GLU PSZ, SOJ)	Galaretka owocowa 250 g (MLE, GLU PSZ, SOJ)	Galaretka owocowa 250 g (MLE, GLU PSZ, SOJ)	
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Brokuł 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) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł 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) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Brokuł 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) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g
	KOŁACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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)	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 jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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% 12,5 g (MLE)
POŚIELEK NOCNY	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 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	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) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2028 kcal; B: 83,9 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 256,9 g; W tym cukry: 71,8 g; Bł: 30,4 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 53,7 %; Ener. z Bł.: 8,57 %; WW: 25,7; K: 4625,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2063 kcal; B: 84,6 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 256,5 g; W tym cukry: 74,9 g; Bł: 27,2 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 31,3 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 5,27 %; WW: 25,8; K: 4443,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1998 kcal; B: 80,7 g; T: 45 g; Kw. tł. nasy.: 18,7 g; W: 308,1 g; W tym cukry: 78 g; Bł: 21,3 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 20,3 %; Ener. z W: 63,8 %; Ener. z Bł.: 4,28 %; WW: 31,1; K: 3469,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2000 kcal; B: 80,8 g; T: 45 g; Kw. tł. nasy.: 18,7 g; W: 308,4 g; W tym cukry: 78,6 g; Bł: 21,7 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 20,3 %; Ener. z W: 63,9 %; Ener. z Bł.: 4,36 %; WW: 31,1; K: 3523,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1623 kcal; B: 80,4 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 17,9 g; W: 184,5 g; W tym cukry: 40,5 g; Bł: 33,2 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 38 %; Ener. z W: 49,6 %; Ener. z Bł.: 8,18 %; WW: 18,6; K: 4214,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2016 kcal; B: 77,5 g; T: 59,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 283,8 g; W tym cukry: 58,1 g; Bł: 13,8 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 57,7 %; Ener. z Bł.: 2,74 %; WW: 28,6; K: 2761,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1840 kcal; B: 81,9 g; T: 55,9 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 241,6 g; W tym cukry: 66,3 g; Bł: 22,7 g Sól: 4 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 27,3 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 4,93 %; WW: 24,3 ; K: 3944,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2162 kcal; B: 88,6 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 294,5 g; W tym cukry: 63,8 g; Bł: 30 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 26,1 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 5,55 %; WW: 29,4; K: 4458,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2319 kcal; B: 104,8 g; T: 68,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 304,8 g; W tym cukry: 68,1 g; Bł: 29,5 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 55,1 %; Ener. z Bł.: 5 %; WW: 30,6; K: 4833,7 mg	

Jadłospisy 13.11-19.11.2023 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 WYDZIAŁANIE 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)
15.11.2023r. - ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 10 g (ORZ)		Kisiel owocowy z jabłkiem 250 g (MLE, JAJ, SOJ)	Kisiel owocowy z jabłkiem 250 g (MLE, JAJ, SOJ)	Kisiel owocowy z jabłkiem 250 g (MLE, JAJ, SOJ)
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ćwikła z chrzanem 100 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Buraki gotowane 100 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Pyzy ziemniaczane z mięsem 240 g (GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Buraki gotowane 100 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ćwikła z chrzanem 100 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ćwikła z chrzanem 100 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Buraki gotowane 100 g (MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 67 g (MLE, RYB) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g i zieleniną 2g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami bez skórki 40 g i zieleniną 2 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami bez skórki 40 g i zieleniną 2 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g i zieleniną 2g (MLE) Chleb żytni razowy 60 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, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 60g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g i zieleniną 2g (MLE) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 67 g (MLE, RYB) 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) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚLĘK NOCNY	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) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2097 kcal; B: 85,1 g; T: 74,8 g; Kw. tł. nasy.: 35,2 g; W: 263,1 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 31,3 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 32,1 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 5,96 %; WW: 26,3; K: 4315,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2036 kcal; B: 82,3 g; T: 72,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,4 g; W: 255,5 g; W tym cukry: 88,1 g; Bł: 31 g Sól: 4 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 31,9 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 6,1 %; WW: 25,4; K: 4311,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1991 kcal; B: 80,8 g; T: 70,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 247,5 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 20,3 g Sól: 5 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 51,8 %; Ener. z Bł.: 4,1 %; WW: 24,9; K: 3796 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1980 kcal; B: 80,7 g; T: 69,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 247,1 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 20,5 g Sól: 5 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 31,7 %; Ener. z W: 52 %; Ener. z Bł.: 4,14 %; WW: 24,9; K: 3784 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1708 kcal; B: 76,8 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 184,2 g; W tym cukry: 61,5 g; Bł: 31,8 g Sól: 4,6 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 35,9 %; Ener. z W: 46,9 %; Ener. z Bł.: 7,45 %; WW: 18,4; K: 4015,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1945 kcal; B: 79,3 g; T: 65,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 251,1 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 17,3 g Sól: 5,6 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 53,4 %; Ener. z Bł.: 3,56 %; WW: 25,3; K: 3275,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1909 kcal; B: 78,5 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 241,1 g; W tym cukry: 92 g; Bł: 26,7 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 31,6 %; Ener. z W: 53,3 %; Ener. z Bł.: 5,58 %; WW: 24,1; K: 3986 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2200 kcal; B: 86,8 g; T: 75,8 g; Kw. tł. nasy.: 35,4 g; W: 284,9 g; W tym cukry: 96,8 g; Bł: 30,7 g Sól: 4 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 5,59 %; WW: 28,5; K: 4248,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2179 kcal; B: 84,7 g; T: 72,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,5 g; W: 287,2 g; W tym cukry: 96,8 g; Bł: 29,9 g Sól: 4 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 55,5 %; Ener. z Bł.: 5,5 %; WW: 28,6; K: 4283,3 mg	

Jadłospisy 13.11-19.11.2023 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 WYDZIAŁANIE 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)	
16.11.2023r. CZWARTEK	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) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) 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) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) 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) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	LIŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Musli z jogurtem naturalnym, owocami i miodem 180 g (MLE, GLU PSZ, GLU OWS, GLU JĘCZ, SOJ, ORZ, OZI)	Musli z jogurtem naturalnym, owocami i miodem 180 g (MLE, GLU PSZ, GLU OWS, GLU JĘCZ, SOJ, ORZ, OZI)	
	OBIAD	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ)	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos koperkowy 110 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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 Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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 Kielbasa szynkowa 40 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) Pomidor bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml 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% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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 Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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 Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚLIEK NOCNY	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 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 150 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)		
	Wskaźniki odżywcze: E: 2020 kcal; B: 91,9g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 36,3 g; W: 247,2 g; W tym cukry: 91,1 g; Bł: 24,1 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 51,3 %; Ener. z Bł.: 4,77 %; WW: 24,9; K: 3581,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2032 kcal; B: 91,6 g; T: 67,4 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 247,2 g; W tym cukry: 95 g; Bł: 23,6 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 51,7 %; Ener. z Bł.: 4,64 %; WW: 25,3; K: 3597,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2034 kcal; B: 95,1 g; T: 52,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 286,3 g; W tym cukry: 87,9 g; Bł: 14,7 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 23,3 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 4,28 %; WW: 28,6; K: 2798,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2036 kcal; B: 95,2 g; T: 52,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 286,6 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 15,1 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 23,3 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 2,97 %; WW: 28,6; K: 2852,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1651 kcal; B: 69,5 g; T: 66,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 177,1 g; W tym cukry: 49,4 g; Bł: 28 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 36,4 %; Ener. z W: 46,3 %; Ener. z Bł.: 8,18 %; WW: 17,9; K: 3254,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1975 kcal; B: 82 g; T: 59,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 268,3 g; W tym cukry: 94 g; Bł: 21,1 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 4,6 %; WW: 22,1; K: 3120,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1836 kcal; B: 87,2 g; T: 62,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 218,5 g; W tym cukry: 94 g; Bł: 21,1 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 4,6 %; WW: 22,1; K: 3120,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2214 kcal; B: 96,3 g; T: 74,7 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; W: 274,2 g; W tym cukry: 97,1 g; Bł: 26,1 g Sól: 4,5 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 30,4 %; Ener. z W: 51,9 %; Ener. z Bł.: 4,72 %; WW: 27,7; K: 3731,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2207 kcal; B: 96 g; T: 74,5 g; Kw. tł. nasy.: 37,9 g; W: 273,1 g; W tym cukry: 96 g; Bł: 25,6 g Sól: 4,5 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 30,4 %; Ener. z W: 51,8 %; Ener. z Bł.: 4,64 %; WW: 27,6; K: 3748,1 mg		

Jadłospisy 13.11-19.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJAŁNYCH 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)
17.11.2023r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Sałatka z tuńczyka i groszku 65 g (RYB) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)		Budyń z syropem owocowym 250 g (MLE, GLU PSZ)	Budyń z syropem owocowym 250 g (MLE, GLU PSZ)	Budyń z syropem owocowym 250 g (MLE, GLU PSZ)
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 380 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Sałatka z buraków gotowanych 100 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Sałatka z buraków gotowanych 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Sałata z buraków gotowanych 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Sałata z buraków gotowanych 100 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Sałata z buraków gotowanych 100 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata z buraków gotowanych 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Kalafor gotowany 60 g	
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g 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)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g 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)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 60 g 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)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g 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)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g 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)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g 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)
POŚNIEK NOCNY	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) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2213 kcal; B: 101,6 g; T: 53,4 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 308,1 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 44,6 g Sól: 5 g Ener. z B: 18,4 %; Ener. z T: 21,7 %; Ener. z W: 59,7 %; Ener. z Bł.: 8,07 %; WW: 30,8; K: 4962,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2000 kcal; B: 79 g; T: 53,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 286,2 g; W tym cukry: 94,9 g; Bł: 29,1 g Sól: 3 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 23,9 %; Ener. z W: 60,2 %; Ener. z Bł.: 5,82 %; WW: 28,7; K: 4253,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1978 kcal; B: 81,9 g; T: 44,5 g; Kw. tł. nasy.: 22,2 g; W: 301,9 g; W tym cukry: 97,6 g; Bł: 20,6 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 20,2 %; Ener. z W: 36,1 %; Ener. z Bł.: 4,18 %; WW: 30,4; K: 3732,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1998 kcal; B: 82 g; T: 46,5 g; Kw. tł. nasy.: 22,3 g; W: 302,2 g; W tym cukry: 98,2 g; Bł: 21 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 20,9 %; Ener. z W: 62,6 %; Ener. z Bł.: 4,2 %; WW: 30,4; K: 3786,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1638 kcal; B: 79,1 g; T: 63,5 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 171 g; W tym cukry: 53,1 g; Bł: 32 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 19,3 %; Ener. z T: 34,9 %; Ener. z W: 47,5 %; Ener. z Bł.: 7,8 %; WW: 17,2; K: 3959,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1965 kcal; B: 81,5 g; T: 49,1 g; Kw. tł. nasy.: 22,4 g; W: 288,3 g; W tym cukry: 71,9 g; Bł: 19,1 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 22,5 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 3,89 %; WW: 29,1; K: 3220,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1812 kcal; B: 79,7 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 242,9 g; W tym cukry: 97,5 g; Bł: 22,1 g Sól: 2,5 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 26,5 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 4,88 %; WW: 24,5 ; K: 3832 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2207 kcal; B: 88,6 g; T: 66,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 299,5 g; W tym cukry: 92,7 g; Bł: 29,2 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 56,9 %; Ener. z Bł.: 4,93 %; WW: 30; K: 4575,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2172 kcal; B: 88,9 g; T: 59,6 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 305,9 g; W tym cukry: 99 g; Bł: 27,5 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 24,7 %; Ener. z W: 58,9 %; Ener. z Bł.: 5,07 %; WW: 30,7; K: 4467,3 mg

Jadłospisy 13.11-19.11.2023 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)
18.11.2023r. - SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 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>) Dżem 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 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>) Dżem 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 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>) Dżem 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 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>) 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 Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) 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>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 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>) Dżem 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 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 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>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (<i>ORZ</i>)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Migdały 15 g (<i>ORZ</i>)	Mandarynka 100 g Migdały 15 g (<i>ORZ</i>)
	OBIAŁ	Żurek z ziemniakami i zieleciną 360 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 360 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 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 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 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 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 360 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż brązowy 25 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 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 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 320 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 25 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 360 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 360 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 67 g (<i>MLE, RYB</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 Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g i zieleciną 2 g (<i>MLE</i>) 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 Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami bez skórki 40 g i zieleciną 2 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami bez skórki 40 g i zieleciną 2g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g i zieleciną 2g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) 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, SO2</i>) Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g i zieleciną 2g (<i>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>) 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>) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 67 g (<i>MLE, RYB</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 Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g i zieleciną 2g (<i>MLE</i>) 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>)
	POŚPIEK NOCNY	Kefir 150 g (<i>MLE</i>)	Kefir 150 g (<i>MLE</i>)	Kefir 150 g (<i>MLE</i>)	Kefir 150 g (<i>MLE</i>)	Kefir 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Kefir 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Kefir 150 g (<i>MLE</i>)	Kefir 150 g (<i>MLE</i>)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2173 kcal; B: 108,5 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 287,7 g; W tym cukry: 95,2 g; Bł: 28,2 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 20%; Ener. z T: 25,2%; Ener. z W: 55,6%; Ener. z Bł.: 5,16%; WW: 28,7; K: 4074,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2154 kcal; B: 108,7 g; T: 58,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 288 g; W tym cukry: 95,5 g; Bł: 28,1 g Sól: 4 g; Ener. z B: 20,2%; Ener. z T: 24,4%; Ener. z W: 56,1%; Ener. z Bł.: 5,22%; WW: 28,7; K: 4176,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1924 kcal; B: 101,8 g; T: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 235 g; W tym cukry: 99,6 g; Bł: 16,8 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28,7%; Ener. z W: 50,6%; Ener. z Bł.: 2,77%; WW: 23,5; K: 3344,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1924 kcal; B: 101,8 g; T: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 235 g; W tym cukry: 99,6 g; Bł: 16,8 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28,7%; Ener. z W: 50,6%; Ener. z Bł.: 2,77%; WW: 23,5; K: 3344,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1624 kcal; B: 86,1 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 22,5 g; W: 170,2 g; W tym cukry: 43,1 g; Bł: 30,5 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 21,2%; Ener. z T: 33,9%; Ener. z W: 45,7%; Ener. z Bł.: 7,5%; WW: 17,2; K: 3531,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1939 kcal; B: 103,5 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 231,1 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 12,8 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 21,4%; Ener. z T: 29,9%; Ener. z W: 49%; Ener. z Bł.: 2,65%; WW: 23,2; K: 2860,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1742 kcal; B: 88,4 g; T: 51,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 221 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 25,6 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 20,3%; Ener. z T: 26,5%; Ener. z W: 53,7%; Ener. z Bł.: 5,88%; WW: 22,1; K: 3473,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2264 kcal; B: 111,5 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 288,8 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 30,1 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 19,7%; Ener. z T: 27,3%; Ener. z W: 53,7%; Ener. z Bł.: 3,48%; WW: 28,8; K: 4191,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2245 kcal; B: 111,7 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 289,1 g; W tym cukry: 96,1 g; Bł: 30 g Sól: 4 g; Ener. z B: 19,9%; Ener. z T: 26,5%; Ener. z W: 54,2%; Ener. z Bł.: 5,34%; WW: 28,8; K: 4293,5 mg

Jadłospisy 13.11-19.11.2023 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 PRYSWAJAŁNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)	
19.11.2023r. - 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg z zieleniną 40 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg z zieleniną 40 g (MLE) 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) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Twaróg z zieleniną 40 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 60 g Twaróg z zieleniną 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg z zieleniną 40 g (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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg z zieleniną 40 g (MLE) 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 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg z zieleniną 40 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg z zieleniną 40 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)	
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałata z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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)
POŚNIEK NOCNY	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) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2073 kcal; B: 87 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 266,3 g; W tym cukry: 86,4 g; Bł: 33,9 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28,4%; Ener. z W: 54,6%; Ener. z Bł.: 6,55%; WW: 26,6; K: 4352,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2050 kcal; B:86,4 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 261,8 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 32,8 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,9%; Ener. z T: 28,7%; Ener. z W: 54,3%; Ener. z Bł.: 6,42%; WW: 26,1; K: 4211,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1936 kcal; B: 85,3 g; T: 60,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 251,7 g; W tym cukry: 77,8 g; Bł: 24,2 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 17,6%; Ener. z T: 27,9%; Ener. z W: 54,5%; Ener. z Bł.: 4,99%; WW: 25,2; K: 3920,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1938 kcal; B: 85,4 g; T: 60,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 252 g; W tym cukry: 77,4 g; Bł: 24,6 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 17,6%; Ener. z T: 27,9%; Ener. z W: 54,6%; Ener. z Bł.: 5,07%; WW: 25,2; K: 3974,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1626 kcal; B: 73,1 g; T: 63,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 175,5 g; W tym cukry: 52,4 g; Bł: 32,6 g; Sól: 2,2 g; Ener. z B: 18%; Ener. z T: 35%; Ener. z W: 47,2%; Ener. z Bł.: 8,03%; WW: 17,5; K: 3520,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1956 kcal; B: 87,7 g; T: 64 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 246,2 g; W tym cukry: 59,3 g; Bł: 20,4 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 18%; Ener. z T: 29,5%; Ener. z W: 52,5%; Ener. z Bł.: 4,19%; WW: 24,7; K: 3413,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1768 kcal; B: 79,8 g; T: 60,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 211,6 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 29,1 g; Sól: 2,3 g; Ener. z B: 18,1%; Ener. z T: 30,8%; Ener. z W: 51,2%; Ener. z Bł.: 6,6%; WW: 21,2; K: 3680 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2223 kcal; B: 92,2 g; T: 73,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 280,9 g; W tym cukry: 84,5 g; Bł: 35,8 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,6%; Ener. z T: 29,8%; Ener. z W: 53,8%; Ener. z Bł.: 6,45%; WW: 28,1; K: 4530,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2209 kcal; B: 91,5 g; T: 73,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 278,9 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 34,7 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,6%; Ener. z T: 29,9%; Ener. z W: 53,6%; Ener. z Bł.: 6,3%; WW: 27,9; K: 4386 mg		