

Jadłospisy 04.12-10.12.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

Jadłospisy 04.12-10.12.2023 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)	
04.12.2023r. PONIEDZIAŁEK	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>) Papryka czerwona 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>) Pomidor 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>) 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>) 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>) 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>) 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.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (<i>ORZ</i>)		Kisiel owocowy 250 g (<i>MLE, JAJ, SOJ</i>)	Kisiel owocowy z jabłkiem 250 g (<i>MLE, JAJ, SOJ</i>)	Kisiel owocowy z jabłkiem 250 g (<i>MLE, JAJ, SOJ</i>)
	OBIAD	Bigos 400 g (<i>GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2</i>) Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włośzczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włośzczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włośzczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Bigos 400 g (<i>GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2</i>) Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</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 ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</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>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</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 Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb żytni razowy 30 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 Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</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 ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</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 ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</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>)
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>)	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: 2301 kcal; B: 96,2 g; T: 76,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 287,5 g; W tym cukry: 81,2 g; Bł: 35,9 g; Sól: 6,8 g; Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 53,1 %; Ener. z Bł.: 6,23 %; WW: 28,9; K: 4886,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2330 kcal; B: 94,2 g; T: 77,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 296,6 g; W tym cukry: 78,1 g; Bł: 31,1 g; Sól: 5,6 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 53,6 %; Ener. z Bł.: 5,35 %; WW: 29,9; K: 4563,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2035 kcal; B: 81,4 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 264,8 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 18,8 g; Sól: 6,4 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 53,9 %; Ener. z Bł.: 3,7 %; WW: 26,6; K: 3486,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2037 kcal; B: 81,5 g; T: 87,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 265,1 g; W tym cukry: 82,6 g; Bł: 19,2 g; Sól: 6,4 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 29,6 %; Ener. z W: 53,9 %; Ener. z Bł.: 3,78 %; WW: 26,6; K: 3540,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1784 kcal; B: 71,4 g; T: 78,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 179,6 g; W tym cukry: 50,4 g; Bł: 30,9 g; Sól: 5 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 39,5 %; Ener. z W: 43,7 %; Ener. z Bł.: 7,18 %; WW: 18; K: 3687,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2043 kcal; B: 79,5 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 283,8 g; W tym cukry: 67,5 g; Bł: 16,7 g; Sól: 5 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 57,2 %; Ener. z Bł.: 3,28 %; WW: 28,5; K: 3002 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1896 kcal; B: 85,5 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 227,9 g; W tym cukry: 71,2 g; Bł: 23,8 g; Sól: 5 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 31,1 %; Ener. z W: 50,6 %; Ener. z Bł.: 5 %; WW: 22,9; K: 3663,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2357 kcal; B: 95,8 g; T: 76,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 302,1 g; W tym cukry: 91,1 g; Bł: 35 g; Sól: 6,8 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 5,8 %; WW: 30,4; K: 4765,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2402 kcal; B: 94 g; T: 78 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 314,5 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 30,9 g; Sól: 5,6 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 29,2 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 5,17 %; WW: 31,7; K: 4508,7 mg	

Jadłospisy 04.12-10.12.2023 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)
05.12.2023r. - WTÓREK	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 zieloniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieloniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieloniną 2 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieloniną 2 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieloniną 2 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieloniną 2 g (MLE) Jajko na twardo 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieloniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieloniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieloniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)
	OBIAD	Krupnik zabieleny z ziemniakami i zieloniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Ćwikła z chrzanem 100 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Krupnik zabieleny z ziemniakami i zieloniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Sałatka z gotowanych buraków z jabłkami 130 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieloniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sos pietruszkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieloniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sos pietruszkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Krupnik zabieleny z ziemniakami i zieloniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata z gotowanych buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieloniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sos pietruszkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Kalafior gotowany 60 g	Krupnik zabieleny z ziemniakami i zieloniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Sałata z gotowanych buraków z jabłkami 130 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Krupnik zabieleny z ziemniakami i zieloniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Sałata z gotowanych buraków z jabłkami 130 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Krupnik zabieleny z ziemniakami i zieloniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Sałata z gotowanych buraków z jabłkami 130 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 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) Ogórek zielony bez skórki 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, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieloniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 60 g 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) Ogórek zielony bez skórki 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) Ogórek kiszony 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚLIEK MOCNY	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)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2070 kcal; B: 83,4 g; T: 59,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 289,1 g; W tym cukry: 86,3 g; Bł: 30 g Sól: 5,9 g Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 5,8 %; WW: 29; K: 3847 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2151 kcal; B: 83,5 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 296,1 g; W tym cukry: 94,4 g; Bł: 30,6 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 57,9 %; Ener. z Bł.: 5,69 g; WW: 29,7; K: 3946,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1996 kcal; B: 86,5 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 286,1 g; W tym cukry: 92,5 g; Bł: 19,7 g Sól: 5,9 g Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 3,94 %; WW: 28,8; K: 3556 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1998 kcal; B: 86,6 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 286,4 g; W tym cukry: 93,1 g; Bł: 20,1 g Sól: 5,9 g Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 59,4 %; Ener. z Bł.: 3,94 %; WW: 28,8; K: 3610 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1810 kcal; B: 75,6 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 216,8 g; W tym cukry: 56,3 g; Bł: 30,5 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 32,6 %; Ener. z W: 51,3 %; Ener. z Bł.: 6,71 %; WW: 21,9; K: 3455,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1968 kcal; B: 82,6 g; T: 53,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 280,4 g; W tym cukry: 73,6 g; Bł: 16,2 g Sól: 5,6 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 24,3 %; Ener. z W: 58,6 %; Ener. z Bł.: 3,3 %; WW: 28,3; K: 3123,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2233 kcal; B: 86,4 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 256,8 g; W tym cukry: 94,1 g; Bł: 27,5 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 27,6 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 5,79 %; WW: 26; K: 3631,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2233 kcal; B: 86,4 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 300,3 g; W tym cukry: 94,3 g; Bł: 31,1 g Sól: 6 g Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 28,6 %; Ener. z W: 56,6 %; Ener. z Bł.: 5,58 %; WW: 30,2; K: 4016,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2234 kcal; B: 86,2 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 300,6 g; W tym cukry: 95,3 g; Bł: 31,1 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 28,6 %; Ener. z W: 56,6 %; Ener. z Bł.: 5,56 %; WW: 30,2; K: 4045,4 mg	

Jadłospisy 04.12-10.12.2023 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 CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
06.12.2023r. ŚRODA	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 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g 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) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 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) 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)	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 (MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g 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 (MLE) Masło 82% 10 g	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 Chleb żytni razowy 30 g 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g 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 włoskie 30 g (ORZ)		Mikołaj z czekolady 60 g (MLE)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoścyszyną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoścyszyną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoścyszyny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoścyszyny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoścyszyną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoścyszyny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoścyszyną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoścyszyną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoścyszyną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 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 zielenią 72 g (JAJ) 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) Pasta z białka jaj z zielenią 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) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa grysikowa z zielenią 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 Pomidor 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) Pomidor 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) Pomidor 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)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2013 kcal; B: 104,1 g; T: 58,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 252,2 g; W tym cukry: 91,7 g; Bł: 27,2 g Sól: 2,9 g Ener. z B: 20,7 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 52,8 %; Ener. z Bł.: 5,23 %; WW: 25,3 ; K: 4450,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2003 kcal; B: 103,7 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 250,5 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 26,3 g Sól: 2,9 g Ener. z B: 20,7 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 5,25 %; WW: 25,1 ; K: 4385,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1995 kcal; B: 79,5 g; T: 56,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 281,9 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 19,5 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 25,4 %; Ener. z W: 58,4 %; Ener. z Bł.: 3,9 %; WW: 28,3; K: 3589,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1997 kcal; B: 79,6 g; T: 56,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 282,2 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 19,5 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 25,4 %; Ener. z W: 58,5 %; Ener. z Bł.: 3,9 %; WW: 28,3; K: 3643,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1675 kcal; B: 95,8 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 151,9 g; W tym cukry: 44 g; Bł: 28,8 g Sól: 2,3 g; Ener. z B: 22,9 %; Ener. z T: 37,1 %; Ener. z W: 39,7 %; Ener. z Bł.: 6,88 %; WW: 15,3; K: 3768,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2032 kcal; B: 75,9 g; T: 58,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 291,2 g; W tym cukry: 70,4 g; Bł: 15,6 g Sól: 5 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 58,9 %; Ener. z Bł.: 3,06 %; WW: 23,9; K: 2934,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2041 kcal; B: 105,3 g; T: 73,8 g; Kw. tł. nasy.: 36,9 g; W: 225,6 g; W tym cukry: 92,4 g; Bł: 24,2 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 20,6 %; Ener. z T: 32,5 %; Ener. z W: 46,6 %; Ener. z Bł.: 4,73 %; WW: 22,5 ; K: 4287,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2215 kcal; B: 109,7 g; T: 77,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 254,1 g; W tym cukry: 91,5 g; Bł: 30,3 g Sól: 2,9 g Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 48,6 %; Ener. z Bł.: 5,47 %; WW: 25,6 ; K: 4748,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2186 kcal; B: 108,5 g; T: 76,4g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 249,6 g; W tym cukry: 86,9 g; Bł: 28,2 g Sól: 2,9 g Ener. z B: 19,9 %; Ener. z T: 31,6 %; Ener. z W: 48,3 %; Ener. z Bł.: 5,17 %; WW: 25,1 ; K: 4530,6 mg	

Jadłospisy 04.12-10.12.2023 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 CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
07.12.2023r. CZWARTEK	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 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) 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 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) 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) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) 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)	
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)		Sok Tymbark Vitamini 300 ml	Sok Tymbark Vitamini 300 ml	Sok Tymbark Vitamini 300 ml	
	OBIAD	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml 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)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml 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)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml 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)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml 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)
POŚILEK 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)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2191 kcal; B: 103,1 g; T: 75,1 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 265 g; W tym cukry: 93,3 g; Bł: 29,1 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 18,8 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 51 %; Ener. z Bł.: 5,31 %; WW: 26,5 ; K: 4282,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2166 kcal; B: 103,3 g; T: 75,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 28 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 31,3 %; Ener. z W: 50,3 %; Ener. z Bł.: 5,18 %; WW: 25,8; K: 4365 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1939 kcal; B: 84,3 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 258,2 g; W tym cukry: 87,6 g; Bł: 19,7 g Sól: 3 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 4,07 %; WW: 25,8 ; K: 3578,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1940 kcal; B: 84,4 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 258,5 g; W tym cukry: 88,2 g; Bł: 20,1 g Sól: 3 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 4,14 %; WW: 25,8 ; K: 3632,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1688 kcal; B: 77,4 g; T: 71,6 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 166,6 g; W tym cukry: 41 g; Bł: 30,1 g Sól: 2,1 g; Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 38,2 %; Ener. z W: 43,1 %; Ener. z Bł.: 7,12 %; WW: 16,8; K: 3267,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1917 kcal; B: 89,5 g; T: 48,7 g; Kw. tł. nasy.: 22,9 g; W: 269,1 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 16,3 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 22,9 %; Ener. z W: 57,9 %; Ener. z Bł.: 3,41 %; WW: 26,9; K: 3044,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1928 kcal; B: 84,7 g; T: 59,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 253,6 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 24,7 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 5,13 %; WW: 25,4; K: 3594,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2207 kcal; B: 103,5 g; T: 74,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 269,4 g; W tym cukry: 97,7 g; Bł: 29,1 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 18,8 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 51,5 %; Ener. z Bł.: 5,29 %; WW: 26,9 ; K: 4351,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2214 kcal; B: 103,6 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 277,7 g; W tym cukry: 97,6 g; Bł: 28 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 51,4 %; Ener. z Bł.: 5,05 %; WW: 27 ; K: 4434 mg		

Jadłospisy 04.12-10.12.2023 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 CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
08.12.2023r.: 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) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 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) 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% 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) 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) 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)	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)
	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	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 120 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 120 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 120 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 120 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 120 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 350 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 120 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 120 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 120 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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) 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 Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (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 Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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) Chleb żytni razowy 30 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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) 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 Ser topiony 50 g (MLE) 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 Ser topiony 50 g (MLE) 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) Platki 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)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2242 kcal; B: 106,7 g; T: 63,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 288,6 g; W tym cukry: 78,1 g; Bł: 41,6 g; Sól: 4,9 g; Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 25,6 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 7,41 %; WW: 28,7; K: 4673,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1972 kcal; B: 86,3 g; T: 58 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 262,9 g; W tym cukry: 85,1 g; Bł: 26,3 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 26,5 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 5,33 %; WW: 26,3; K: 3904,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1938 kcal; B: 87,7 g; T: 44,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 286,8 g; W tym cukry: 95,4 g; Bł: 20,4 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 20,5 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z Bł.: 4,29 %; WW: 28,7; K: 3364,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1939 kcal; B: 87,8 g; T: 44,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 287,1 g; W tym cukry: 96 g; Bł: 20,8 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 20,5 %; Ener. z W: 61,4 %; Ener. z Bł.: 4,29 %; WW: 28,7; K: 3418,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1654 kcal; B: 72,6 g; T: 66,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 175,9 g; W tym cukry: 40,7 g; Bł: 30,5 g; Sól: 2,2 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 36,3 %; Ener. z W: 46,2 %; Ener. z Bł.: 7,39 %; WW: 17,5; K: 3419 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1896 kcal; B: 82,9 g; T: 51 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 266,2 g; W tym cukry: 76,9 g; Bł: 16,3 g; Sól: 3 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 57,9 %; Ener. z Bł.: 3,44 %; WW: 26,6; K: 2895,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1727 kcal; B: 79,5 g; T: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 212,7 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 22,6 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 18,4 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 51,9 %; Ener. z Bł.: 5,23 %; WW: 21,4; K: 3370,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2242 kcal; B: 88,7 g; T: 87,7 g; Kw. tł. nasy.: 35,2 g; W: 259,2 g; W tym cukry: 85,8 g; Bł: 29,8 g; Sól: 4,8 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 35,2 %; Ener. z W: 48,9 %; Ener. z Bł.: 5,31 %; WW: 25,9; K: 4170,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2172 kcal; B: 90,6 g; T: 76,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 264,7 g; W tym cukry: 86,2 g; Bł: 29 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 31,9 %; Ener. z W: 51,4 %; Ener. z Bł.: 5,35 %; WW: 26,5; K: 4089,1 mg

Jadłospisy 04.12-10.12.2023 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)
09.12.2023r. SOBOTA	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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Pomidor bez skórki 60 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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) Pomidor bez skórki 60 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 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) Pomidor 60 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Papryka czerwona 60 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 15 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczone z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczone z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczone z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczone z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczone z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczone z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczone z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	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) 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) 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 zieleciną 72 g (JAJ) Masło 82% 10 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 zieleciną 72 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) 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) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Masło 82% 12,5 g (MLE)
POSIĘK 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)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2223 kcal; B: 85,3 g; T: 58,6 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 314,6 g; W tym cukry: 97,4 g; Bł: 49,7 g; Sól: 4,9 g; Ener. z B: 15,3%; Ener. z T: 23,7%; Ener. z W: 61,1%; Ener. z Bł.: 8,91%; WW: 31,2; K: 5510,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2177 kcal; B: 78,9 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 286,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 30,6 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 14,5%; Ener. z T: 29,6%; Ener. z W: 55,5%; Ener. z Bł.: 5,62%; WW: 28,3; K: 4465,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2029 kcal; B: 76,1 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 286,4 g; W tym cukry: 95,3 g; Bł: 24,2 g; Sól: 4,3 g; Ener. z B: 15%; Ener. z T: 25,9%; Ener. z W: 58,8%; Ener. z Bł.: 4,77%; WW: 28,5; K: 4029,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2029 kcal; B: 76,1 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 286,4 g; W tym cukry: 95,3 g; Bł: 24,2 g; Sól: 4,3 g; Ener. z B: 15%; Ener. z T: 25,9%; Ener. z W: 58,8%; Ener. z Bł.: 4,77%; WW: 28,5; K: 4029,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1686 kcal; B: 66,6 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 187,7 g; W tym cukry: 57,5 g; Bł: 25,3 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 15,8%; Ener. z T: 36,7%; Ener. z W: 47,5%; Ener. z Bł.: 5,74%; WW: 18,7; K: 3412,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2090 kcal; B: 78,5 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 292,6 g; W tym cukry: 72,4 g; Bł: 21,1 g; Sól: 3,7 g; Ener. z B: 15%; Ener. z T: 26,5%; Ener. z W: 58%; Ener. z Bł.: 4,03%; WW: 29,3; K: 3623,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1813 kcal; B: 69,5 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 222,9 g; W tym cukry: 93,3 g; Bł: 24,3 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 15,3%; Ener. z T: 32,5%; Ener. z W: 51,9%; Ener. z Bł.: 5,35%; WW: 22,1; K: 3552,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2223 kcal; B: 85,3 g; T: 58,6 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 314,6 g; W tym cukry: 97,4 g; Bł: 49,7 g; Sól: 4,9 g; Ener. z B: 15,3%; Ener. z T: 23,7%; Ener. z W: 61,1%; Ener. z Bł.: 8,91%; WW: 31,2; K: 5510,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2177 kcal; B: 78,9 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 286,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 30,6 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 14,5%; Ener. z T: 29,6%; Ener. z W: 55,5%; Ener. z Bł.: 5,62%; WW: 28,3; K: 4465,8 mg	

Jadłospisy 04.12-10.12.2023 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)	
10.12.2023r. 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) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 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) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (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) Serek naturalny do smarowania 50 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) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 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) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 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) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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 włoskie 15 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Poledwica 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 Poledwica 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 Poledwica 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 Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 60 g Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) 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) Papryka czerwona 60 g Poledwica 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 Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	POŚLIEK 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)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2271 kcal; B: 122 g; T: 80,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 251,7 g; W tym cukry: 84,5 g; Bł: 26,4 g Sól: 5,8 g Ener. z B: 21,5 %; Ener. z T: 31,9 %; Ener. z W: 46,7 %; Ener. z Bł.: 4,65 %; WW: 25,2; K: 4286,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2248 kcal; B: 121,5 g; T: 80,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 247,4 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 24,5 g Sól: 5,8 g Ener. z B: 21,6 %; Ener. z T: 32,1 %; Ener. z W: 46,2 %; Ener. z Bł.: 4,36 %; WW: 24,8; K: 4183,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1843 kcal; B: 97,1 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 219,2 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 16,6 g Sól: 2,3 g Ener. z B: 21,1 %; Ener. z T: 29,4 %; Ener. z W: 49,4 %; Ener. z Bł.: 3,82 %; WW: 22; K: 3604 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1845 kcal; B: 97,2 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 219,5 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 17 g Sól: 2,3 g Ener. z B: 21,1 %; Ener. z T: 29,4 %; Ener. z W: 49,4 %; Ener. z Bł.: 3,82 %; WW: 22; K: 3658 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1662 kcal; B: 102 g; T: 64,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 156,6 g; W tym cukry: 41,3 g; Bł: 23,7 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 24,6 %; Ener. z T: 34,9 %; Ener. z W: 40,5 %; Ener. z Bł.: 5,72 %; WW: 15,8; K: 3433,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1830 kcal; B: 99,7 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 217 g; W tym cukry: 87,8 g; Bł: 13,6 g Sól: 3 g; Ener. z B: 21,8 %; Ener. z T: 29,2 %; Ener. z W: 48,9 %; Ener. z Bł.: 2,97 %; WW: 21,8; K: 3306,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1968 kcal; B: 103 g; T: 72,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 216,1 g; W tym cukry: 78,9 g; Bł: 20,2 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 20,9 %; Ener. z T: 33,2 %; Ener. z W: 46 %; Ener. z Bł.: 4,1 %; WW: 21,8; K: 3567,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2271 kcal; B: 122 g; T: 80,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 251,7 g; W tym cukry: 84,5 g; Bł: 26,4 g Sól: 5,8 g Ener. z B: 21,5 %; Ener. z T: 31,9 %; Ener. z W: 46,7 %; Ener. z Bł.: 4,65 %; WW: 25,2; K: 4286,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2248 kcal; B: 121,5 g; T: 80,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 247,4 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 24,5 g Sól: 5,8 g Ener. z B: 21,6 %; Ener. z T: 32,1 %; Ener. z W: 46,2 %; Ener. z Bł.: 4,36 %; WW: 24,8; K: 4183,7 mg	