

**Jadłospisy 18.12-24.12.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

Jadłospisy 18.12-24.12.2023 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)	
18.12.2023r.-PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 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 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 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 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 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 50 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 i cukrem 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 50 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 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Papryka czerwona 50 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 i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) 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 i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 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 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 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 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAŁ	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <i>GLU PSZ</i> ) i masłem klarowanym 2 g ( <i>MLE</i> ) Ćwikła z chrzanem 100 g ( <i>MLE</i> ) Brokuł gotowany 60 g	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <i>GLU PSZ</i> ) i masłem klarowanym 2 g ( <i>MLE</i> ) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zieloną 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 potrawkowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieloną 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 potrawkowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieloną 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> ) Buraki gotowane 100 g Sos potrawkowy 90 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zieloną 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 potrawkowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieloną 350 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <i>GLU PSZ</i> ) i masłem klarowanym 2 g ( <i>MLE</i> ) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <i>GLU PSZ</i> ) i masłem klarowanym 2 g ( <i>MLE</i> ) Ćwikła z chrzanem 100 g ( <i>MLE</i> ) Brokuł gotowany 60 g	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <i>GLU PSZ</i> ) i masłem klarowanym 2 g ( <i>MLE</i> ) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pasta z białka jaj z zieloną 72 g ( <i>JAJ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pasta z białka jaj z zieloną 72 g ( <i>JAJ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <i>MLE</i> )	Zupa makaronowa z zieloną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )
POŚIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> ) Platki owsiane górskie 20 g ( <i>GLU OW</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2221 kcal; B: 77,3 g; T: 73,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 295,3 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 38,1 g Sól: 5 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 56,6 %; Ener. z Bł.: 6,85 %; WW: 29,5; K: 4715,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2243 kcal; B: 77,2 g; T: 76,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 293,3 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 37,6 g Sól: 5,6 g; Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 55,7 %; Ener. z Bł.: 6,72 %; WW: 29,2; K: 4705 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2101 kcal; B: 81,6 g; T: 64,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 283,8 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 25,9 g Sól: 5,8 g; Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 56,5 %; Ener. z Bł.: 4,92 %; WW: 28,4; K: 4296,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2103 kcal; B: 81,8 g; T: 64,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 284,1 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 26,2 g Sól: 5,8 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 56,5 %; Ener. z Bł.: 5 %; WW: 28,4; K: 4341,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1723 kcal; B: 70,9 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 190,1 g; W tym cukry: 53,5 g; Bł: 32,1 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 35,5 %; Ener. z W: 47,9 %; Ener. z Bł.: 7,47 %; WW: 19; K: 4050,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1894 kcal; B: 73,6 g; T: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 260,2 g; W tym cukry: 65 g; Bł: 18,6 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 56,9 %; Ener. z Bł.: 3,92 %; WW: 26; K: 3107,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1921 kcal; B: 68,8 g; T: 73,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 231,3 g; W tym cukry: 77,1 g; Bł: 31,4 g Sól: 4 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 34,3 %; Ener. z W: 51,4 %; Ener. z Bł.: 6,53 %; WW: 23; K: 3989,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2221 kcal; B: 77,3 g; T: 73,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 295,3 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 38,1 g Sól: 5 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 56,6 %; Ener. z Bł.: 6,85 %; WW: 29,5; K: 4715,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2243 kcal; B: 77,2 g; T: 76,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 293,3 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 37,6 g Sól: 5,6 g; Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 55,7 %; Ener. z Bł.: 6,72 %; WW: 29,2; K: 4705 mg	

**Jadłospisy 18.12-24.12.2023 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)
19.12.2023 r. WTOREK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
	IŁŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )	Mandarynka 100 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )	Mandarynka 100 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g ( <b>GLU PSZ, RYB, JAJ</b> ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g ( <b>RYB, JAJ</b> ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Kalafior gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
POŚIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane górskie 20 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2045 kcal; B: 88,5 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 264,8 g; W tym cukry: 77,7 g; Bł: 26,8 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,3%; Ener. z T: 27,6%; Ener. z W: 54,4%; Ener. z Bł.: 5,24%; WW: 26,4; K: 3837,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1991 kcal; B: 91,8 g; T: 50,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 275,5 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 26,6 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 18,4%; Ener. z T: 23%; Ener. z W: 58%; Ener. z Bł.: 5,33%; WW: 27,5; K: 3881 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1925 kcal; B: 88,7 g; T: 49,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 268,1 g; W tym cukry: 85,8 g; Bł: 18,6 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 18,4%; Ener. z T: 23,3%; Ener. z W: 57,6%; Ener. z Bł.: 3,86%; WW: 26,8; K: 3503,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1907 kcal; B: 88,1 g; T: 49,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 266,1 g; W tym cukry: 84 g; Bł: 18,3 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 18,5%; Ener. z T: 23,5%; Ener. z W: 57,7%; Ener. z Bł.: 3,84%; WW: 26,5; K: 3357,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1810 kcal; B: 100,8 g; T: 66,7 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 185,4 g; W tym cukry: 53,1 g; Bł: 30,1 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 22,3%; Ener. z T: 33,2%; Ener. z W: 44,3%; Ener. z Bł.: 6,66%; WW: 18,6; K: 3527,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1958 kcal; B: 84,1 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 280,1 g; W tym cukry: 64,7 g; Bł: 14,5 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 17,2%; Ener. z T: 23,7%; Ener. z W: 58,7%; Ener. z Bł.: 2,97%; WW: 28,1; K: 2907,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1747 kcal; B: 84,2 g; T: 49,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 227,9 g; W tym cukry: 80,8 g; Bł: 23,4 g; Sól: 2,7 g; Ener. z B: 19,3%; Ener. z T: 25,3%; Ener. z W: 54,9%; Ener. z Bł.: 5,36%; WW: 22,9; K: 3316 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2226 kcal; B: 94,5 g; T: 78,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 267,1 g; W tym cukry: 79 g; Bł: 30,7 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17%; Ener. z T: 31,7%; Ener. z W: 50,8%; Ener. z Bł.: 5,52%; WW: 26,6; K: 4071,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2168 kcal; B: 97,6 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 277,3 g; W tym cukry: 80,8 g; Bł: 30,5 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 18%; Ener. z T: 27,5%; Ener. z W: 54%; Ener. z Bł.: 5,63%; WW: 27,6; K: 4101,8 mg	

**Jadłospisy 18.12-24.12.2023 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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
20.12.2023r. ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek kiszony 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek kiszony 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek kiszony 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	
	IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe g ( <b>ORZ</b> )	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g ( <b>ORZ</b> )	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g ( <b>ORZ</b> )	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g ( <b>ORZ</b> )	
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g ( <b>GOR</b> ) Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2262 kcal; B: 80,7 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 311,8 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 37,9 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 58,5 %; Ener. z Bł.: 6,72 %; WW: 31,2; K: 3550,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2082 kcal; B: 70,5 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 284,9 g; W tym cukry: 86,8 g; Bł: 31,8 g; Sól: 3,8 g; Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 28,3 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 6,09 %; WW: 28,4; K: 3310,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1906 kcal; B: 63,5 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 265,3 g; W tym cukry: 79,5 g; Bł: 19,6 g; Sól: 2,5 g; Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 28,4 %; Ener. z W: 57,7 %; Ener. z Bł.: 4,11 %; WW: 26,6; K: 3327,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1907 kcal; B: 63,7 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 265,6 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 19,9 g; Sól: 2,5 g; Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 28,4 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 4,19 %; WW: 26,6; K: 3372,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1613 kcal; B: 58,5 g; T: 70,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 167,8 g; W tym cukry: 53,6 g; Bł: 31,6 g; Sól: 2,3 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 39,5 %; Ener. z W: 45,5 %; Ener. z Bł.: 7,83 %; WW: 16,7; K: 3065,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1794 kcal; B: 65,5 g; T: 55 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 249,1 g; W tym cukry: 59,5 g; Bł: 14,8 g; Sól: 2,7 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 27,6 %; Ener. z W: 57,2 %; Ener. z Bł.: 3,3 %; WW: 25,1; K: 2689,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1888 kcal; B: 82,8 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 229 g; W tym cukry: 86,1 g; Bł: 27,6 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 51,4 %; Ener. z Bł.: 5,83 %; WW: 23; K: 3354,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2281 kcal; B: 74,7 g; T: 84,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 286,5 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 34,5 g; Sól: 3,8 g; Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 33,3 %; Ener. z W: 53,3 %; Ener. z Bł.: 6,04 %; WW: 28,6; K: 3435,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2282 kcal; B: 74,8 g; T: 84,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 286,7 g; W tym cukry: 87,9 g; Bł: 34,5 g; Sól: 3,8 g; Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 33,3 %; Ener. z W: 53,3 %; Ener. z Bł.: 6,04 %; WW: 28,6; K: 3495,2 mg		

**Jadłospisy 18.12-24.12.2023 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)
21.12.2023r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kakao z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kakao z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kakao z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Bułka pszenna 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kakao z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kakao z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g ( <b>ORZ</b> )	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g ( <b>ORZ</b> )	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g ( <b>ORZ</b> )
21.12.2023r. CZWARTEK	OBIAD	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kotlet schabowy 75 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Krupnik zabieleny z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kotlet schabowy 75 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kotlet schabowy 75 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Krupnik zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
21.12.2023r. CZWARTEK	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )
	Wskazniki odżywcze:	E: 2037 kcal; B: 88,5 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 275,5 g; W tym cukry: 99,6 g; Bł: 28,7 g; Sól: 3,6 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 56,9 %; Ener. z Bł.: 5,64 %; WW: 27,5; K: 4060,7 mg	E: 2056 kcal; B: 89,4 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 277,6 g; W tym cukry: 96,3 g; Bł: 26,4 g; Sól: 3,6 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 56,6 %; Ener. z Bł.: 5,64 %; WW: 27,8; K: 4159,2 mg	E: 1866 kcal; B: 80 g; T: 48,2 g; Kw. tł. nasy.: 23,1 g; W: 267 g; W tym cukry: 97,7 g; Bł: 20,6 g; Sól: 3,7 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 59,4 %; Ener. z Bł.: 4,4 %; WW: 26,7; K: 3672,3 mg	E: 1868 kcal; B: 80,2 g; T: 48,2 g; Kw. tł. nasy.: 23,1 g; W: 267,3 g; W tym cukry: 98,2 g; Bł: 20,9 g; Sól: 3,7 g; Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 59,5 %; Ener. z Bł.: 4,48 %; WW: 26,7; K: 3717,3 mg	E: 1669 kcal; B: 77,4 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 182,4 g; W tym cukry: 58,8 g; Bł: 29,3 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 18,6 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 47,2 %; Ener. z Bł.: 7,04 %; WW: 18,3; K: 3532,1 mg	E: 1917 kcal; B: 86,4 g; T: 52,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 264,7 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 17,6 g; Sól: 4 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 3,67 %; WW: 26,6; K: 3377,1 mg	E: 1790 kcal; B: 80,8 g; T: 59,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 225,3 g; W tym cukry: 98,3 g; Bł: 23,7 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z Bł.: 4,9 %; WW: 22,6; K: 3607,1 mg	E: 2203 kcal; B: 94 g; T: 72,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 284,4 g; W tym cukry: 96,9 g; Bł: 29,7 g; Sól: 3,6 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 29,6 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 5,4 %; WW: 28,4; K: 4258,7 mg	E: 2222 kcal; B: 94,9 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 286,5 g; W tym cukry: 98 g; Bł: 27,4 g; Sól: 3,6 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z Bł.: 4,94 %; WW: 28,7; K: 4357,2 mg

**Jadłospisy 18.12-24.12.2023 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 PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
22.12.2023r. - PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 30 g ( <i>MLE</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 30 g ( <i>MLE</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg z zieleniną 42 g ( <i>MLE</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Twaróg z zieleniną 42 g ( <i>MLE</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g ( <i>RYB, SOJ</i> ) Pomidor 50 g Twaróg z zieleniną 42 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg z zieleniną 42 g ( <i>MLE</i> ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 30 g ( <i>MLE</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 30 g ( <i>MLE</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 30 g ( <i>MLE</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g ( <i>ORZ</i> )	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g ( <i>ORZ</i> )	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g ( <i>ORZ</i> )	
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Marchew gotowana 60 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Marchew gotowana 60 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Brokuł gotowany 60 g Ryż brązowy 30 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Marchew gotowana 60 g Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 40 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )
	KOLAČIA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <i>JAJ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <i>JAJ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> ) Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 30 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )
POSIĘK 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> ) Płatki owsiane górskie 20 g ( <i>GLU OW</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1981 kcal; B: 61,9 g; T: 58 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 26,9 g Sól: 4 g Ener. z B: 12,5 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 61 %; Ener. z Bł.: 5,43 %; WW: 28,7; K: 2792,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1981 kcal; B: 62 g; T: 58 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 26,9 g Sól: 4 g Ener. z B: 12,5 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 61 %; Ener. z Bł.: 5,43 %; WW: 28,7; K: 2792,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1817 kcal; B: 62,2 g; T: 43,4 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; W: 285,4 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 18,7 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 13,7 %; Ener. z T: 21,5 %; Ener. z W: 64,9 %; Ener. z Bł.: 4,05 %; WW: 28,7; K: 2408,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1819 kcal; B: 62,4 g; T: 43,4 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 18,7 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 13,7 %; Ener. z T: 21,5 %; Ener. z W: 64,9 %; Ener. z Bł.: 4,05 %; WW: 28,7; K: 2453,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1656 kcal; B: 68 g; T: 65,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 181,8 g; W tym cukry: 48,8 g; Bł: 32,2 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 35,7 %; Ener. z W: 47,8 %; Ener. z Bł.: 7,77 %; WW: 18,1; K: 3064,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1834 kcal; B: 64,1 g; T: 47 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 280,5 g; W tym cukry: 64,9 g; Bł: 14,4 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 23,1 %; Ener. z W: 62,8 %; Ener. z Bł.: 3,15 %; WW: 28,2; K: 1905,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1728 kcal; B: 55,3 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 238,2 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 24,1 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 12,8 %; Ener. z T: 29,2 %; Ener. z W: 57,9 %; Ener. z Bł.: 5,58 %; WW: 23,7; K: 2647,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2181 kcal; B: 66,8 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 292,2 g; W tym cukry: 83,2 g; Bł: 29,8 g Sól: 4 g Ener. z B: 12,3 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 5,49 %; WW: 29,1; K: 2934,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2181 kcal; B: 66,8 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 292,2 g; W tym cukry: 83,2 g; Bł: 29,8 g Sól: 4 g Ener. z B: 12,3 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 5,49 %; WW: 29,1; K: 2934,9 mg		

**Jadłospisy 18.12-24.12.2023 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)	
<b>23.12.2023r. SOBOTA</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>LIŚNIAD.</b>	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )	Mandarynka 100 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )	Mandarynka 100 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )	
	<b>OBIAŁ</b>	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 90 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )
	<b>KOLACJA</b>	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 67 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 67 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
<b>POŚNIEK NOCNY</b>	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane górskie 20 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2069 kcal; B: 91 g; T: 50,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; W: 292 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 40,7 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 22,1 %; Ener. z W: 60,4 %; Ener. z Bł.: 7,87 %; WW: 29; K: 4553,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2004 kcal; B: 74,5 g; T: 69,8 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 256,1 g; W tym cukry: 78,7 g; Bł: 24,7 g Sól: 6,2 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 53,6 %; Ener. z Bł.: 4,94 %; WW: 25,4 ; K: 3312,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1826 kcal; B: 72,8 g; T: 51,1 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 259,1 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 18,4 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 4,1 %; WW: 25,8; K: 3249,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1828 kcal; B: 73 g; T: 51,1 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 259,4 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 18,7 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 4,1 %; WW: 25,8; K: 3249,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1651 kcal; B: 69,9 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 188,7 g; W tym cukry: 46,8 g; Bł: 29,8 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 33,7 %; Ener. z W: 49,3 %; Ener. z Bł.: 7,2 %; WW: 18,8; K: 3020 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1826 kcal; B: 72,1 g; T: 57,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 245,2 g; W tym cukry: 65,8 g; Bł: 15,4 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 28,4 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 3,37 %; WW: 24,5; K: 2912,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1733 kcal; B: 66,3 g; T: 68,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 203 g; W tym cukry: 79,3 g; Bł: 21,3 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 35,4 %; Ener. z W: 49,3 %; Ener. z Bł.: 4,92 %; WW: 20,2 ; K: 2739,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2235 kcal; B: 83,7 g; T: 89,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 259,4 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 29,2 g Sól: 6,3 g Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 36 %; Ener. z W: 49 %; Ener. z Bł.: 5,23 %; WW: 25,7; K: 3594,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2199 kcal; B: 81,8 g; T: 86,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 258,5 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 28,6 g Sól: 6,2 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 35,4 %; Ener. z W: 49,6 %; Ener. z Bł.: 5,21 %; WW: 25,6; K: 3559,2 mg	

**Jadłospisy 18.12-24.12.2023 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)	
24.12.2023r. NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	
	IŁŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAŁ	Zupa ziemniaczana przecierana na masle z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana na masle z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana na masle z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana na masle z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana na masle z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana na masle z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana na masle z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )
	KOLACJA	Barszcz czerwony 320 ml z uszami z pomidorami mozzarella 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 60 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Mandarynka 100 g Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Kapusta z pieczarkami 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Oplatek 3 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Barszcz czerwony 320 ml z uszami z pomidorami mozzarella 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 100 g Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Oplatek 3 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Banan 120 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Oplatek 3 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Banan 120 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Oplatek 3 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Barszcz czerwony 320 ml z uszami z pomidorami mozzarella 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Oplatek 3 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Oplatek 3 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Barszcz czerwony 300 ml z uszami z pomidorami mozzarella 40 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 100 g Kapusta z pieczarkami 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Oplatek 3 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Barszcz czerwony 320 ml z uszami z pomidorami mozzarella 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 100 g Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Kapusta z pieczarkami 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Oplatek 3 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Barszcz czerwony 320 ml z uszami z pomidorami mozzarella 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Mandarynka 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Oplatek 3 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Barszcz czerwony 320 ml z uszami z pomidorami mozzarella 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Mandarynka 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Oplatek 3 g ( <b>GLU PSZ</b> )
POŚNIEK NOCNY	Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane górskie 20 g ( <b>GLU OW</b> )	Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )	
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2265 kcal; B: 88,9 g; T: 69,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,5 g; W: 303,2 g; W tym cukry: 98,1 g; Bł: 35,4 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 6,25 %; WW: 30,3 ; K: 4528,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2184 kcal; B: 85,7 g; T: 67,9 g; Kw. tł. nasy.: 36,8 g; W: 292,7 g; W tym cukry: 98,8 g; Bł: 33,2 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 6,08 %; WW: 29,3; K: 4366 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1811 kcal; B: 74,5 g; T: 39,6 g; Kw. tł. nasy.: 21,3 g; W: 279,5 g; W tym cukry: 93,7 g; Bł: 20,3 g; Sól: 2,5 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 19,7 %; Ener. z W: 64 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 28,1; K: 3288,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1811 kcal; B: 74,5 g; T: 39,6 g; Kw. tł. nasy.: 21,3 g; W: 279,5 g; W tym cukry: 93,7 g; Bł: 20,3 g; Sól: 2,5 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 19,7 %; Ener. z W: 64 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 28,1; K: 3288,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1552 kcal; B: 59,6 g; T: 54,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 192,2 g; W tym cukry: 67,7 g; Bł: 31,4 g; Sól: 1,9 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 53,6 %; Ener. z Bł.: 8,11 %; WW: 19,2; K: 3877,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1932 kcal; B: 84 g; T: 49,2 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 278,9 g; W tym cukry: 54,5 g; Bł: 15,2 g; Sól: 3 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 22,9 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 3,15 %; WW: 28; K: 2473,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1912 kcal; B: 78,4 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nasy.: 36,6 g; W: 237,9 g; W tym cukry: 97,1 g; Bł: 27,6 g; Sól: 2,6 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 31,3 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 5,77 %; WW: 23,8 ; K: 3784,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2265 kcal; B: 88,9 g; T: 69,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,5 g; W: 303,2 g; W tym cukry: 98,1 g; Bł: 35,4 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 6,25 %; WW: 30,3 ; K: 4528,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2184 kcal; B: 85,7 g; T: 67,9 g; Kw. tł. nasy.: 36,8 g; W: 292,7 g; W tym cukry: 98,8 g; Bł: 33,2 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 6,08 %; WW: 29,3; K: 4366 mg	