

**Jadłospisy 25.12-31.12.2023 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)
25.12.2023r. PONIEDZIAEK	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 kiszony 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</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 Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</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> ) Ogórek kiszony 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) 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 Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) 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 kiszony 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )
	ISNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g ( <i>ORZ</i> )	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAŁ	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 150 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	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> ) 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 zieleniną 72 g ( <i>JAJ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <i>JAJ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <i>MLE</i> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</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> ) 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 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> )	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> )
POŚLĘK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> ) Płatki owsiane górskie 20 g ( <i>GLU OW</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2236 kcal; B: 77,5 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 335,1 g; W tym cukry: 79 g; Bł: 33,7 g; Sól: 4,3 g; Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 23,5 %; Ener. z W: 63 %; Ener. z Bł.: 6,03 %; WW: 33,2 ; K: 3917,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2244 kcal; B: 77,3 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 337,7 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 32,9 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 23,3 %; Ener. z W: 63,1 %; Ener. z Bł.: 5,87 %; WW: 33,4 ; K: 3866,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1893 kcal; B: 76,2 g; T: 44,9 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 283,8 g; W tym cukry: 88,1 g; Bł: 25,6 g; Sól: 3,6 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 21,3 %; Ener. z W: 62,7 %; Ener. z Bł.: 5,41 %; WW: 28,3; K: 4237,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1895 kcal; B: 76,4 g; T: 44,9 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 284,1 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 25,9 g; Sól: 3,6 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 21,3 %; Ener. z W: 62,7 %; Ener. z Bł.: 5,46 %; WW: 28,3; K: 4237,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1645 kcal; B: 72,4 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 171,9 g; W tym cukry: 43 g; Bł: 28,7 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 37,1 %; Ener. z W: 45,3 %; Ener. z Bł.: 6,98 %; WW: 17; K: 3195,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1963 kcal; B: 77,4 g; T: 52,7 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 281,9 g; W tym cukry: 72,8 g; Bł: 23,1 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 59,8 %; Ener. z Bł.: 4,72 %; WW: 28,1 ; K: 3904,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1852 kcal; B: 71,1 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 23,6 g; W: 267,6 g; W tym cukry: 78,7 g; Bł: 24,5 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 24,4 %; Ener. z W: 60,4 %; Ener. z Bł.: 5,31 %; WW: 26,5 ; K: 3049 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2236 kcal; B: 77,5 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 335,1 g; W tym cukry: 79 g; Bł: 33,7 g; Sól: 4,3 g; Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 23,5 %; Ener. z W: 63 %; Ener. z Bł.: 6,03 %; WW: 33,2 ; K: 3917,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2244 kcal; B: 77,3 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 337,7 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 32,9 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 23,3 %; Ener. z W: 63,1 %; Ener. z Bł.: 5,87 %; WW: 33,4 ; K: 3866,8 mg	

**Jadłospisy 25.12-31.12.2023 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)
<b>26.12.2023r. - WTOREK</b>	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> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</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> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</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> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 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> ) 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 250 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> ) Dżem 25 g 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> ) Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</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 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</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> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
	LIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g ( <b>ORZ</b> )		Sok Tymbark Vitamini 300 ml	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g ( <b>ORZ</b> )	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g ( <b>ORZ</b> )
	OBIAD	Krupnik z ziemniakami i 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> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i 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> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</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 pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i 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> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i 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> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i 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> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml 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> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g 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> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Papryka czerwona 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> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml 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> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g 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> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
POŚILEK 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: 2087 kcal; B: 100,7 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 259,2 g; W tym cukry: 88,2 g; Bł: 28 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 19,3 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 5,37 %; WW: 26; K: 4269,6mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2073 kcal; B: 99,8 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 266,3 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 27,9 g Sól: 5,4 g Ener. z B: 19,3 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 5,4 %; WW: 26,8; K: 4330,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1812 kcal; B: 76,7 g; T: 48,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 256,6 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 17,6 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 58,6 %; Ener. z Bł.: 3,88 %; WW: 25,7; K: 3205 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1812 kcal; B: 76,7 g; T: 48,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 256,6 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 17,6 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 58,6 %; Ener. z Bł.: 3,88 %; WW: 25,7; K: 3205 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1633 kcal; B: 78,3 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 179,8 g; W tym cukry: 52,1 g; Bł: 28,8 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 19,2 %; Ener. z T: 33,7 %; Ener. z W: 47,6 %; Ener. z Bł.: 7,06 %; WW: 18,2; K: 3510,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1807 kcal; B: 76,2 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 251,6 g; W tym cukry: 76,9 g; Bł: 14 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 25,4 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 3,1 %; WW: 25,3; K: 2823 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1752 kcal; B: 77,8 g; T: 50,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 237,8 g; W tym cukry: 97,7 g; Bł: 24,1 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 5,51 %; WW: 23,9; K: 3590,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2336 kcal; B: 108,9 g; T: 86,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 272,6 g; W tym cukry: 90,8 g; Bł: 29,5 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 18,6 %; Ener. z T: 33,4 %; Ener. z W: 49,2 %; Ener. z Bł.: 5,04 %; WW: 27,4; K: 4566,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2322 kcal; B: 108 g; T: 83,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 279,7 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 29,4 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 18,6 %; Ener. z T: 32,2 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 5,06 %; WW: 28,2; K: 4627,6 mg	

**Jadłospisy 25.12-31.12.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

Jadłospisy 25.12-31.12.2023 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)	
27.12.2023r.: ŚRODA	ŚNIADANIE	Platki 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> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg z zieloną 52 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg z zieloną 52 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg z zieloną 52 g ( <i>MLE</i> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 30 g ( <i>MLE</i> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	
	IIŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g ( <i>ORZ</i> )	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	
	OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	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 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	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> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włośzczyzny 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	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> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włośzczyzny 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	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> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włośzczyzny 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Żurek z ziemniakami i zieloną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Zupa makaronowa z zieloną 300 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )
POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2247 kcal; B: 88,5 g; T: 78,6 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 278,3 g; W tym cukry: 70,3 g; Bł: 34,6 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 15,8%; Ener. z T: 31,5%; Ener. z W: 52,6%; Ener. z Bł.: 6,18%; WW: 27,8; K: 4158,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2204 kcal; B: 83,3 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 288,8 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 30,5 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 15,1%; Ener. z T: 29,6%; Ener. z W: 55,2%; Ener. z Bł.: 5,53%; WW: 28,9; K: 4208,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1948 kcal; B: 83,3 g; T: 57,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 262,3 g; W tym cukry: 93,4 g; Bł: 18,7 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 17,1%; Ener. z T: 26,7%; Ener. z W: 55,8%; Ener. z Bł.: 3,89%; WW: 26,2; K: 3367,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1949 kcal; B: 83,5 g; T: 57,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 262,6 g; W tym cukry: 93,9 g; Bł: 19 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 17,1%; Ener. z T: 26,6%; Ener. z W: 55,8%; Ener. z Bł.: 3,89%; WW: 26,2; K: 3367,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1732 kcal; B: 78,2 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 185,8 g; W tym cukry: 53,1 g; Bł: 31,1 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 18,1%; Ener. z T: 35,3%; Ener. z W: 46,5%; Ener. z Bł.: 7,2%; WW: 18,6; K: 3702,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1956 kcal; B: 91,1 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 248,2 g; W tym cukry: 75,5 g; Bł: 14,6 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 18,6%; Ener. z T: 28,6%; Ener. z W: 52,3%; Ener. z Bł.: 2,99%; WW: 24,8; K: 2940,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1825 kcal; B: 73 g; T: 62,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 228,5 g; W tym cukry: 77,4 g; Bł: 27,3 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 16%; Ener. z T: 30,9%; Ener. z W: 53,1%; Ener. z Bł.: 5,98%; WW: 22,9; K: 3598,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2247 kcal; B: 88,5 g; T: 78,6 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 278,3 g; W tym cukry: 70,3 g; Bł: 34,6 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 15,1%; Ener. z T: 29,6%; Ener. z W: 55,2%; Ener. z Bł.: 5,53%; WW: 28,9; K: 4208,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2204 kcal; B: 83,3 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 288,8 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 30,5 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 15,1%; Ener. z T: 29,6%; Ener. z W: 55,2%; Ener. z Bł.: 5,53%; WW: 28,9; K: 4208,9 mg	

**Jadłospisy 25.12-31.12.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

Jadłospisy 25.12-31.12.2023 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 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)		
28.12.2023r. CZWARTEK	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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 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> )	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> ) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 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> ) Ogórek kiszony 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 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% 10 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> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Ogórek kiszony 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ) 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> ) 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> ) 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> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	
	IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g Migdały 20 g ( <b>ORZ</b> )	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )	Jabłko 150 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )	Jabłko 150 g Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Pierogi leniwe 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pierogi leniwe 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Pierogi leniwe 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 60 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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 Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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> ) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
POŚILEK 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> ) Płatki owsiane górskie 20 g ( <b>GLU OW</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: 2018 kcal; B: 70,7 g; T: 59,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 284,2 g; W tym cukry: 88,1 g; Bł: 29,4 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 5,82 %; WW: 28,3; K: 3736,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2014 kcal; B: 70,6 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 283,7 g; W tym cukry: 88 g; Bł: 28,7 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 26,5 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 5,69 %; WW: 28,2; K: 3811,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2036 kcal; B: 83,5 g; T: 50 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 305,1 g; W tym cukry: 98,2 g; Bł: 17,4 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 22,1 %; Ener. z W: 61,6 %; Ener. z Bł.: 3,47 %; WW: 30,4; K: 3139,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2038 kcal; B: 83,7 g; T: 50 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 305,4 g; W tym cukry: 98,7 g; Bł: 17,7 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 22,1 %; Ener. z W: 61,7 %; Ener. z Bł.: 3,47 %; WW: 30,4; K: 3184,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1648 kcal; B: 63,6 g; T: 68,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 178,4 g; W tym cukry: 52,6 g; Bł: 30,7 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 37,6 %; Ener. z W: 47 %; Ener. z Bł.: 7,43 %; WW: 17,7; K: 3309,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1914 kcal; B: 90,2 g; T: 48,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; W: 271,1 g; W tym cukry: 87 g; Bł: 13,2 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 18,9 %; Ener. z T: 22,9 %; Ener. z W: 58 %; Ener. z Bł.: 2,77 %; WW: 27,2; K: 2385,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1791 kcal; B: 63,5 g; T: 61,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 233,3 g; W tym cukry: 87 g; Bł: 25 g Sól: 3 g; Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 30,7 %; Ener. z W: 54,9 %; Ener. z Bł.: 5,59 %; WW: 23,2; K: 3272,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2200 kcal; B: 76,7 g; T: 75,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 286,5 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 33,3 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 55,1 %; Ener. z Bł.: 6,03 %; WW: 28,5; K: 3969,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2195 kcal; B: 76,6 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 286 g; W tym cukry: 89,3 g; Bł: 32,6 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 55,1 %; Ener. z Bł.: 5,96 %; WW: 28,4; K: 4045,1 mg		

**Jadłospisy 25.12-31.12.2023 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 CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)	
29.12.2023r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Platki 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> ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki 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> ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor bez skórki 50 g 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> ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałatka z tuńczyka i groszku 50 g ( <i>RYB</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 mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki 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> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki 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> ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	
	LIŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 20 g ( <i>ORZ</i> )		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g ( <i>ORZ</i> )	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g ( <i>ORZ</i> )	
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 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> ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata z buraków z jabłkami 130 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata z buraków z jabłkami 130 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata z buraków z jabłkami 130 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Kalafior gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</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> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</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 Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <i>MLE</i> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Pomidor 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 żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )
POŚPIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2222 kcal; B: 91,1 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 312,5 g; W tym cukry: 77,4 g; Bł: 38,1 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 23,9 %; Ener. z W: 59,7 %; Ener. z Bł.: 6,86 %; WW: 32,1; K: 4395,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2160 kcal; B: 79,8 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 34,6 g; W: 283,1 g; W tym cukry: 87,3 g; Bł: 29,9 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 5,55 %; WW: 28,3; K: 3839,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2003 kcal; B: 74,1 g; T: 55,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 291,3 g; W tym cukry: 87,3 g; Bł: 21,2 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 60,2 %; Ener. z Bł.: 4,23 %; WW: 29,1; K: 3332,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2004 kcal; B: 74,3 g; T: 55,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 291,3 g; W tym cukry: 87,8 g; Bł: 21,5 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z W: 60,3 %; Ener. z Bł.: 4,23 %; WW: 29,1; K: 3377,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1647 kcal; B: 72,2 g; T: 71,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 161,7 g; W tym cukry: 52,9 g; Bł: 30,5 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 39,3 %; Ener. z W: 43 %; Ener. z Bł.: 7,39 %; WW: 16,1; K: 3342,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1943 kcal; B: 75,6 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 278,6 g; W tym cukry: 78,9 g; Bł: 17 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 59,1 %; Ener. z Bł.: 3,51 %; WW: 28; K: 2867,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1878 kcal; B: 72 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 235,5 g; W tym cukry: 88 g; Bł: 26,7 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 31,7 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z Bł.: 5,67 %; WW: 23,7; K: 3270,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2234 kcal; B: 84 g; T: 80,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 277 g; W tym cukry: 79,7 g; Bł: 32,6 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 52,5 %; Ener. z Bł.: 5,82 %; WW: 27,5; K: 3888,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2242 kcal; B: 83,5 g; T: 80,3 g; Kw. tł. nasy.: 35,5 g; W: 279,3 g; W tym cukry: 88,7 g; Bł: 32 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 32,2 %; Ener. z W: 52,7 %; Ener. z Bł.: 5,71 %; WW: 27,8; K: 4000,1 mg		

**Jadłospisy 25.12-31.12.2023 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 PRYSWAJAŁNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)
30.12.2023r. SOBOTA	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Papryka czerwona 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z 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 Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki 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 Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Papryka czerwona 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</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 mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 20 g ( <i>ORZ</i> )		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g ( <i>ORZ</i> )	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g ( <i>ORZ</i> )
	OBIAD	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Ziemniaki z koperkiem 202 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 jarzynowy z mrożonych warzyw 150 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 jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 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 jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 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 Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 120 g ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>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 jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 120 g ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 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 jarzynowy z mrożonych warzyw 150 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek kiszony 50 g 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> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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> ) Twaróg półtłusty z zieleciną 52 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony 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> ) Twaróg półtłusty z zieleciną 52 g ( <i>MLE</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> ) Twaróg półtłusty z zieleciną 52 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <i>MLE</i> )	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty z zieleciną 52 g ( <i>MLE</i> ) Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek kiszony 50 g 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> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	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: 2208 kcal; B: 83 g; T: 58,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 316 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 42,6 g Sól: 6,3 g Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 23,9 %; Ener. z W: 61,1 %; Ener. z Bł.: 7,7 %; WW: 31,4; K: 4521,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2000 kcal; B: 69,5 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 34,5 g; W: 268,8 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 26,6 g Sól: 6,1 g; Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 56,4 %; Ener. z Bł.: 5,32 %; WW: 26,8; K: 3448,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1864 kcal; B: 72,7 g; T: 50,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 270,9 g; W tym cukry: 91,9 g; Bł: 20 g Sól: 5,6 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 60,3 %; Ener. z Bł.: 4,34 %; WW: 27; K: 3223,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1867 kcal; B: 72,9 g; T: 50,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 92,4 g; Bł: 20,3 g Sól: 5,6 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 60,3 %; Ener. z Bł.: 4,34 %; WW: 27; K: 3268,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1656 kcal; B: 67,2 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 187,1 g; W tym cukry: 60,7 g; Bł: 26,4 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 36,1 %; Ener. z W: 48,4 %; Ener. z Bł.: 6,36 %; WW: 18,8; K: 2977,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1912 kcal; B: 74,9 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 274,6 g; W tym cukry: 74,1 g; Bł: 16,3 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 25,1 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 3,42 %; WW: 27,5; K: 2765,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1754 kcal; B: 62,5 g; T: 65,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 218,6 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 22,9 g Sól: 6,3 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 33,4 %; Ener. z W: 52,5 %; Ener. z Bł.: 5,24 %; WW: 21,9; K: 2913,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2171 kcal; B: 75,4 g; T: 79,3 g; Kw. tł. nasy.: 36,9 g; W: 278,3 g; W tym cukry: 93 g; Bł: 28 g Sól: 6 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 32,9 %; Ener. z W: 53,8 %; Ener. z Bł.: 5,16 %; WW: 27,8; K: 3609,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2166 kcal; B: 75 g; T: 79,1 g; Kw. tł. nasy.: 36,8 g; W: 277,7 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 27,6 g Sól: 6,1 g; Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 32,9 %; Ener. z W: 53,8 %; Ener. z Bł.: 5,08 %; WW: 27,7; K: 3646,6 mg	

**Jadłospisy 25.12-31.12.2023 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 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)
<b>31.12.2023r. NIEDZIELA</b>	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> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Poledwica sopocka 20 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Poledwica sopocka 20 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Poledwica sopocka 20 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 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 Poledwica sopocka 20 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 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 Poledwica sopocka 20 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 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> ) Masło 82% 10 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 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% 10 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> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Poledwica sopocka 20 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Poledwica sopocka 20 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Brokuł gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Brokuł gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Brokuł gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Brokuł gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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> ) 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 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> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml 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> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml 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> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml 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> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 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> ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml 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> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml 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> ) 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 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> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
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 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: 2220 kcal; B: 113,5 g; T: 77,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 254 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 24,6 g; Sól: 3,8 g; Ener. z B: 20,4%; Ener. z T: 31,4%; Ener. z W: 48%; Ener. z Bł.: 4,42%; WW: 25,3; K: 4102,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2220 kcal; B: 113,5 g; T: 77,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 254 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 24,6 g; Sól: 3,8 g; Ener. z B: 20,4%; Ener. z T: 31,4%; Ener. z W: 48%; Ener. z Bł.: 4,42%; WW: 25,3; K: 4102,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1882 kcal; B: 107,2 g; T: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; W: 231,6 g; W tym cukry: 79,2 g; Bł: 16,8 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 22,8%; Ener. z T: 26,4%; Ener. z W: 51%; Ener. z Bł.: 3,57%; WW: 23,2; K: 3678,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1882 kcal; B: 107,2 g; T: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; W: 231,6 g; W tym cukry: 79,2 g; Bł: 16,8 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 22,8%; Ener. z T: 26,4%; Ener. z W: 51%; Ener. z Bł.: 3,57%; WW: 23,2; K: 3678,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1693 kcal; B: 101 g; T: 70,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 151,2 g; W tym cukry: 39,6 g; Bł: 24 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 23,9%; Ener. z T: 37,5%; Ener. z W: 38,6%; Ener. z Bł.: 6,03%; WW: 15; K: 3485,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1915 kcal; B: 105,7 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 235,1 g; W tym cukry: 62,2 g; Bł: 13,3 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 22,1%; Ener. z T: 27,3%; Ener. z W: 50,5%; Ener. z Bł.: 2,78%; WW: 23,6; K: 3208,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1940 kcal; B: 113,5 g; T: 71,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 206,4 g; W tym cukry: 73,8 g; Bł: 21,4 g; Sól: 3 g; Ener. z B: 21,8%; Ener. z T: 33,4%; Ener. z W: 44,8%; Ener. z Bł.: 4,41%; WW: 20,7; K: 3535,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2220 kcal; B: 113,5 g; T: 77,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 254 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 24,6 g; Sól: 3,8 g; Ener. z B: 20,4%; Ener. z T: 31,4%; Ener. z W: 48%; Ener. z Bł.: 4,42%; WW: 25,3; K: 4102,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2220 kcal; B: 113,5 g; T: 77,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 254 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 24,6 g; Sól: 3,8 g; Ener. z B: 20,4%; Ener. z T: 31,4%; Ener. z W: 48%; Ener. z Bł.: 4,42%; WW: 25,3; K: 4102,2 mg