

Jadłospisy 01.01-07.01.2024 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 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)
01.01.2024 r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAŁ	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 150 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2210 kcal; B: 75,7 g; T: 57,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 332,9 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 31,9 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 13,7 %; Ener. z T: 23,4 %; Ener. z W: 63,1 %; Ener. z Bł.: 5,77 %; WW: 33,1 ; K: 3669,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2256 kcal; B: 75,8 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 339,1 g; W tym cukry: 90,3 g; Bł: 31,9 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 23,7 %; Ener. z W: 63 %; Ener. z Bł.: 5,63 %; WW: 33,7 ; K: 3847,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1961 kcal; B: 71,7 g; T: 51,3 g; Kw. tł. nasy.: 23,6 g; W: 290,7 g; W tym cukry: 90,3 g; Bł: 26,1 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 23,5 %; Ener. z W: 62 %; Ener. z Bł.: 5,31 %; WW: 29; K: 4071 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1962 kcal; B: 71,9 g; T: 51,3 g; Kw. tł. nasy.: 23,6 g; W: 291 g; W tym cukry: 90,8 g; Bł: 26,4 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 23,5 %; Ener. z W: 62 %; Ener. z Bł.: 5,39 %; WW: 29; K: 4116,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1689 kcal; B: 69,8 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 172,4 g; W tym cukry: 52,7 g; Bł: 31,2 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 38,9 %; Ener. z W: 44,5 %; Ener. z Bł.: 7,37 %; WW: 17,1; K: 3476,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1993 kcal; B: 73,8 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 290 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 23,7 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 4,75 %; WW: 29 ; K: 3840,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1938 kcal; B: 70,2 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 273,8 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 28,8 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 59,5 %; Ener. z Bł.: 6,03 %; WW: 27,2 ; K: 3599,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2210 kcal; B: 75,7 g; T: 57,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 332,9 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 31,9 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 13,7 %; Ener. z T: 23,4 %; Ener. z W: 63,1 %; Ener. z Bł.: 5,77 %; WW: 33,1 ; K: 3669,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2256 kcal; B: 75,8 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 339,1 g; W tym cukry: 90,3 g; Bł: 31,9 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 23,7 %; Ener. z W: 63 %; Ener. z Bł.: 5,63 %; WW: 33,7 ; K: 3847,7 mg

Jadłospisy 01.01-07.01.2024 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)
02.01.2024 r. WTÓREK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)		Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)		Budyń z syropem owocowym 250 g (MLE, GLU PSZ)	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (GOR) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) 130 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (GOR) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)
	KOLAČIA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleciną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleciną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2002 kcal; B: 70,4 g; T: 69,7 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; W: 258,4 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 26,5 g; Sól: 4,1 g Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 31,3 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 5,3 %; WW: 25,7 ; K: 3054,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2003 kcal; B: 71,2 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 28,8 g; Sól: 3,8 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 5,74 %; WW: 26 ; K: 3237,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1871 kcal; B: 66,8 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 250 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 17,4 g; Sól: 2,7 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 3,72 %; WW: 25 ; K: 3186 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1873 kcal; B: 67 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 250,3 g; W tym cukry: 78,9 g; Bł: 17,7 g; Sól: 2,7 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 3,77 %; WW: 25 ; K: 3231 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1668 kcal; B: 64,3 g; T: 75,4 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 166,6 g; W tym cukry: 50 g; Bł: 32,1 g; Sól: 2,4 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 40,7 %; Ener. z W: 43,8 %; Ener. z Bł.: 7,68 %; WW: 16,7; K: 3232,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1843 kcal; B: 66,9 g; T: 58,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 252,7 g; W tym cukry: 60,5 g; Bł: 13,8 g; Sól: 2,6 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 28,5 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 2,99 %; WW: 25,3; K: 2633,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1801 kcal; B: 70,9 g; T: 65,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 220,5 g; W tym cukry: 93,3 g; Bł: 23,2 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 32,5 %; Ener. z W: 51,6 %; Ener. z Bł.: 5,17 %; WW: 22,2; K: 3156,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2207 kcal; B: 76,8 g; T: 85,2 g; Kw. tł. nasy.: 35,8 g; W: 265,2 g; W tym cukry: 86,2 g; Bł: 32,9 g; Sól: 4,3 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 51 %; Ener. z Bł.: 5,95 %; WW: 26,4 ; K: 3444,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2201 kcal; B: 77,2 g; T: 85,4 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 262,9 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 32,7 g; Sól: 3,8 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 34,9 %; Ener. z W: 50,8 %; Ener. z Bł.: 5,93 %; WW: 26,1 ; K: 3467,7 mg	

03.01.2024 r. ŚRODA									
	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 KOBIEC W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEC W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>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>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 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>)	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>) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</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		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAŁ	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż brązowy 25 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 25 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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 Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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 Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb żytni razowy 0 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 3 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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 Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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>)
P. NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2228 kcal; B: 103,1 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 294,1 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 30,8 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 18,5%; Ener. z T: 26,9%; Ener. z W: 55,6%; Ener. z Bł.: 5,52%; WW: 29,2; K: 3709,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2219 kcal; B: 101,6 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 299 g; W tym cukry: 99,4 g; Bł: 32,6 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 18,3%; Ener. z T: 25,9%; Ener. z W: 56,8%; Ener. z Bł.: 5,87%; WW: 29,8; K: 3920,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1979 kcal; B: 94,8 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 265,8 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 19,2 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 19,2%; Ener. z T: 25,3%; Ener. z W: 55,7%; Ener. z Bł.: 3,88%; WW: 26,6; K: 2721,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1979 kcal; B: 94,8 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 265,8 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 19,2 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 19,2%; Ener. z T: 25,3%; Ener. z W: 55,7%; Ener. z Bł.: 3,88%; WW: 26,6; K: 2721,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1669 kcal; B: 88,6 g; T: 58,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 180,9 g; W tym cukry: 51,6 g; Bł: 34,2 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 21,2%; Ener. z T: 31,6%; Ener. z W: 47,4%; Ener. z Bł.: 8,18%; WW: 18,1; K: 3579,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1979 kcal; B: 94,1 g; T: 57,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 261,9 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 16 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 19%; Ener. z T: 26,3%; Ener. z W: 54,5%; Ener. z Bł.: 3,23%; WW: 26,3; K: 2421,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1922 kcal; B: 93,8 g; T: 61,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 239,8 g; W tym cukry: 98,5 g; Bł: 30,1 g; Sól: 2,4 g; Ener. z B: 19,5%; Ener. z T: 28,7%; Ener. z W: 53%; Ener. z Bł.: 6,25%; WW: 23,9; K: 3782,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2228 kcal; B: 103,1 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 294,1 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 30,8 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 18,5%; Ener. z T: 26,9%; Ener. z W: 55,6%; Ener. z Bł.: 5,52%; WW: 29,2; K: 3709,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2219 kcal; B: 101,6 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 299 g; W tym cukry: 99,4 g; Bł: 32,6 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 18,3%; Ener. z T: 25,9%; Ener. z W: 56,8%; Ener. z Bł.: 5,87%; WW: 29,8; K: 3920,7 mg

Jadłospisy 01.01-07.01.2024 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 PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
04.01.2024r.-CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem z zielenią 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zielenią 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem z zielenią 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zielenią 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Brokuł gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zielenią 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zielenią 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zielenią 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zielenią 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2203 kcal; B: 89 g; T: 77,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 269,1 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 27 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 31,8 %; Ener. z W: 51,3 %; Ener. z Bł.: 4,91 %; WW: 27; K: 4088,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2203 kcal; B: 90,6 g; T: 73,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 278,3 g; W tym cukry: 89,1 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 52,9 %; Ener. z Bł.: 4,68 %; WW: 28; K: 4285,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1998 kcal; B: 86,9 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 261,6 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 17,1 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 28,1 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 3,47 %; WW: 26,4; K: 3694,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1999 kcal; B: 87,1 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 261,9 g; W tym cukry: 85,8 g; Bł: 17,4 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 3,47 %; WW: 26,4; K: 3739,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1661 kcal; B: 75,3 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 172,5 g; W tym cukry: 53,2 g; Bł: 26,3 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 36,7 %; Ener. z W: 44,7 %; Ener. z Bł.: 6,32 %; WW: 17,3; K: 3580,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1787 kcal; B: 74,9 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 248,3 g; W tym cukry: 67,1 g; Bł: 13,1 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 2,93 %; WW: 25,1; K: 2988,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1890 kcal; B: 82,8 g; T: 65,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 227,4 g; W tym cukry: 94,9 g; Bł: 22,4 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 50,5 %; Ener. z Bł.: 4,73 %; WW: 23; K: 3750,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2203 kcal; B: 89 g; T: 77,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 269,1 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 27 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 31,8 %; Ener. z W: 51,3 %; Ener. z Bł.: 4,91 %; WW: 27; K: 4088,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2203 kcal; B: 90,6 g; T: 73,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 278,3 g; W tym cukry: 89,1 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 52,9 %; Ener. z Bł.: 4,68 %; WW: 28; K: 4285,2 mg	

Jadłospisy 01.01-07.01.2024 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 PRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
05.01.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Twaróg z zieleniną 42 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Twaróg z zieleniną 42 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg z zieleniną 52 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg 40 g (MLE) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych woszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 50 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 40 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2367 kcal; B: 79,2 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 362,7 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 28,7 g Sól: 4 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 22,9 %; Ener. z W: 63,7 %; Ener. z Bł.: 4,85 %; WW: 36,1; K: 2705,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2108 kcal; B: 69,3 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 299 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,8 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 27,9 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 5,06 %; WW: 29,6; K: 2567,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1920 kcal; B: 63 g; T: 48,6 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 299,4 g; W tym cukry: 98,3 g; Bł: 19,6 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 22,8 %; Ener. z W: 64,4 %; Ener. z Bł.: 4,07 %; WW: 29,9; K: 2189 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1914 kcal; B: 63,2 g; T: 45,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 304,9 g; W tym cukry: 96,7 g; Bł: 18,4 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 13,2 %; Ener. z T: 21,5 %; Ener. z W: 65,6 %; Ener. z Bł.: 3,84 %; WW: 30,5; K: 2056 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1661 kcal; B: 79 g; T: 69,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,6 g; W: 163,8 g; W tym cukry: 47,2 g; Bł: 31,3 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 37,7 %; Ener. z W: 43,2 %; Ener. z Bł.: 7,52 %; WW: 16,1 ; K: 3119,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1904 kcal; B: 68,1 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 288,3 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 14,5 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 23,8 %; Ener. z W: 62,1 %; Ener. z Bł.: 3,45 %; WW: 28,9; K: 1757,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1845 kcal; B: 61,8 g; T: 58,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 256,7 g; W tym cukry: 97 g; Bł: 24,2 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 5,24 %; WW: 25,5 ; K: 2430,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2367 kcal; B: 79,2 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 362,7 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 28,7 g Sól: 4 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 22,9 %; Ener. z W: 63,7 %; Ener. z Bł.: 4,85 %; WW: 36,1; K: 2705,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2108 kcal; B: 69,3 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 299 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,8 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 27,9 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 5,06 %; WW: 29,6; K: 2567,3 mg

Jadłospisy 01.01-07.01.2024 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 WYDZIALENIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
06.01.2024 r. SOBOTA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony 50 g Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Ćwikła z chrzanem 100 g (MLE) Sos pieczeniowy 90 ml (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos pieczeniowy 90 ml (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g (MLE) Sos pieczeniowy 90 ml (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g (MLE) Sos pieczeniowy 90 ml (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Gulasz lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Sos pieczeniowy 70 ml (GLU PSZ, MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g (MLE) Sos pieczeniowy 90 ml (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 330 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Sos pieczeniowy 70 ml (GLU PSZ, MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos pieczeniowy 90 ml (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos pieczeniowy 90 ml (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet gotowany z piersi kurczaka 70 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet gotowany z piersi kurczaka 70 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet gotowany z piersi kurczaka 70 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet gotowany z piersi kurczaka 70 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet gotowany z piersi kurczaka 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2388 kcal; B: 111,2 g; T: 82,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 282,7 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 37,7 g; Sól: 5,8 g; Ener. z B: 18,6 g; Ener. z T: 31,1 g; Ener. z W: 50,5 g; Ener. z Bł.: 6,95 g; WW: 28,2; K: 5082,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2299 kcal; B: 101,8 g; T: 82,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 273,6 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 29,9 g; Sól: 5,9 g; Ener. z B: 17,7 g; Ener. z T: 32,1 g; Ener. z W: 50,2 g; Ener. z Bł.: 5,19 g; WW: 27,2; K: 4830,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1998 kcal; B: 84,8 g; T: 63,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 261 g; W tym cukry: 91,7 g; Bł: 16,8 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 17 g; Ener. z T: 28,6 g; Ener. z W: 53,9 g; Ener. z Bł.: 3,36 g; WW: 26,1; K: 3458,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2000 kcal; B: 85 g; T: 63,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 261,3 g; W tym cukry: 92,2 g; Bł: 17,1 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 17 g; Ener. z T: 28,6 g; Ener. z W: 54 g; Ener. z Bł.: 3,42 g; WW: 26,1; K: 3503,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1662 kcal; B: 76,5 g; T: 67,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 172,6 g; W tym cukry: 53,3 g; Bł: 28,6 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 18,4 g; Ener. z T: 36,4 g; Ener. z W: 45 g; Ener. z Bł.: 6,87 g; WW: 17,2; K: 3847,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1938 kcal; B: 80,3 g; T: 61 g; Kw. tł. nasy.: 25,1 g; W: 258,2 g; W tym cukry: 74,6 g; Bł: 13,6 g; Sól: 5,3 g; Ener. z B: 16,6 g; Ener. z T: 28,3 g; Ener. z W: 54,7 g; Ener. z Bł.: 2,81 g; WW: 25,9; K: 2999,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 190 kcal; B: 80,5 g; T: 63,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 239 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 26 g; Sól: 4,7 g; Ener. z B: 16,9 g; Ener. z T: 30 g; Ener. z W: 53 g; Ener. z Bł.: 5,45 g; WW: 24; K: 3993,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2341 kcal; B: 101,9 g; T: 87,3 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 272,3 g; W tym cukry: 86,5 g; Bł: 31 g; Sól: 5,9 g; Ener. z B: 17,4 g; Ener. z T: 33,6 g; Ener. z W: 49,2 g; Ener. z Bł.: 5,29 g; WW: 27,2; K: 4823,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2299 kcal; B: 101,8 g; T: 82,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 273,6 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 29,9 g; Sól: 5,9 g; Ener. z B: 17,7 g; Ener. z T: 32,1 g; Ener. z W: 50,2 g; Ener. z Bł.: 5,19 g; WW: 27,2; K: 4830,9 mg	

Jadłospisy 01.01-07.01.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
07.01.2024 r. NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IIŚNIAD.	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	Mandarynka 100 g
	OBIAŁ	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 70 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 70 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2248 kcal; B: 114,8 g; T: 77,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 259,1 g; W tym cukry: 85 g; Bł: 26,2 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 20,4 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 48,4 %; Ener. z Bł.: 4,65 %; WW: 25,8; K: 4274,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2233 kcal; B: 114,3 g; T: 77,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 256,5 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 25,1 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 20,5 %; Ener. z T: 31,1 %; Ener. z W: 48,2 %; Ener. z Bł.: 4,5 %; WW: 25,6; K: 4134,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1986 kcal; B: 109,7 g; T: 62,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 238,4 g; W tym cukry: 88 g; Bł: 18,3 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 22,1 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 3,68 %; WW: 23,8; K: 3978,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1988 kcal; B: 109,9 g; T: 62,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 238,7 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 18,6 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 22,1 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 3,74 %; WW: 23,8; K: 4023,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1645 kcal; B: 95,8 g; T: 70,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 144,5 g; W tym cukry: 37,4 g; Bł: 23,4 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 23,3 %; Ener. z T: 38,5 %; Ener. z W: 38 %; Ener. z Bł.: 5,69 %; WW: 14,4; K: 3189,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2004 kcal; B: 111,7 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 233,6 g; W tym cukry: 70,1 g; Bł: 14,4 g; Sól: 4,3 g; Ener. z B: 22,3 %; Ener. z T: 29,5 %; Ener. z W: 48,1 %; Ener. z Bł.: 4,47 %; WW: 19,7; K: 3608,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1913 kcal; B: 107,5 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 196,5 g; W tym cukry: 71,5 g; Bł: 21,4 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 22,5 %; Ener. z T: 34,1 %; Ener. z W: 43,3 %; Ener. z Bł.: 4,47 %; WW: 19,7; K: 3608,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2248 kcal; B: 114,8 g; T: 77,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 259,1 g; W tym cukry: 85 g; Bł: 26,2 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 20,4 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 48,4 %; Ener. z Bł.: 4,65 %; WW: 25,8; K: 4274,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2233 kcal; B: 114,3 g; T: 77,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 256,5 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 25,1 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 20,5 %; Ener. z T: 31,1 %; Ener. z W: 48,2 %; Ener. z Bł.: 4,5 %; WW: 25,6; K: 4134,2 mg	