

Jadłospisy 20.05-26.05.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		OGRAŃCZENIEM ILOŚCIOWO (3)	OGRAŃCZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	CIĄTWO PRZYSWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DLA DZIECI W WIEKODZIECI (P2)	Kobiet w okresie ciąży lub laktacji (C1)	Kobiet w okresie ciąży lub laktacji (C2)		
20.05.2024r.: PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki 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) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	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	
	OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sznycel mielony smażony z wierzbowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ, JAJ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ, JAJ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ, JAJ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sznycel mielony smażony z wierzbowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSEPEK 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) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		
	Wskaźniki odżywcze: E: 2238 kcal; B: 82,9 g; T: 70 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 297,5 g; W tym cukry: 97,2 g; Bł: 39,2 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 14,8%; Ener. z T: 28,1%; Ener. z W: 56,7%; Ener. z Bł.: 7%; WW: 29,5; K: 4577,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2078 kcal; B: 76 g; T: 64,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 280,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 32,1 g; Sól: 5 g; Ener. z B: 14,6%; Ener. z T: 28%; Ener. z W: 57%; Ener. z Bł.: 6,16%; WW: 27,7; K: 4252,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1826 kcal; B: 73,1 g; T: 47,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 268,1 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 20,1 g; Sól: 4,8 g; Ener. z B: 16%; Ener. z T: 23,3%; Ener. z W: 60,9%; Ener. z Bł.: 4,40%; WW: 26,8; K: 3346,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1828 kcal; B: 73,3 g; T: 47,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 268,4 g; W tym cukry: 89,1 g; Bł: 20,4 g; Sól: 4,8 g; Ener. z B: 16%; Ener. z T: 23,3%; Ener. z W: 61%; Ener. z Bł.: 4,45%; WW: 26,8; K: 3391,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1699 kcal; B: 67,8 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 168,8 g; W tym cukry: 58,8 g; Bł: 31,4 g; Sól: 3,8 g; Ener. z B: 16%; Ener. z T: 23,3%; Ener. z W: 43,5%; Ener. z Bł.: 7,84%; WW: 16,8; K: 3625,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1897 kcal; B: 72,2 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 262,3 g; W tym cukry: 69,8 g; Bł: 16,5 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 15,2%; Ener. z T: 29,4%; Ener. z W: 57,1%; Ener. z Bł.: 3,47%; WW: 26,2; K: 2922,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1791 kcal; B: 68,1 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 232,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 28,9 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 15,2%; Ener. z T: 29,4%; Ener. z W: 55,2%; Ener. z Bł.: 6,46%; WW: 23,1; K: 3683,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2078 kcal; B: 76 g; T: 64,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 280,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 32,1 g; Sól: 5 g; Ener. z B: 14,6%; Ener. z T: 28%; Ener. z W: 57%; Ener. z Bł.: 6,16%; WW: 27,7; K: 4252,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2078 kcal; B: 76 g; T: 64,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 280,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 32,1 g; Sól: 5 g; Ener. z B: 14,6%; Ener. z T: 28%; Ener. z W: 57%; Ener. z Bł.: 6,16%; WW: 27,7; K: 4252,8 mg

	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 PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</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 Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</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 Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</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 Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</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 Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) 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 Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</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>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa 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>) Ser topiony 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</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 Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</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 Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (<i>ORZ</i>)	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
21.05.2024r., WTOREK	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kotlet schabowy 75 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Kapusta zasmażana 130 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kotlet schabowy 75 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (<i>GLU PSZ</i>)
	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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 miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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 miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Pomidor 50 g Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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 miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</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% 15 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>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 30 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2041 kcal; B: 88,8 g; T: 62 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 267,1 g; W tym cukry: 83,2 g; Bf: 29,5 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 27,3 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bf.: 5,79 %; WW: 26,7; K: 4076,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2026 kcal; B: 89,6 g; T: 59,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 269,5 g; W tym cukry: 84,4 g; Bf: 27,1 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 26,4 %; Ener. z W: 55,9 %; Ener. z Bf.: 5,35 %; WW: 27; K: 4045,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1739 kcal; B: 78,5 g; T: 48,2 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 238 g; W tym cukry: 80,2 g; Bf: 19,4 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z Bf.: 4,47 %; WW: 23,8; K: 3232,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1740 kcal; B: 78,7 g; T: 48,2 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 238,3 g; W tym cukry: 80,7 g; Bf: 19,7 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z Bf.: 4,54 %; WW: 23,8; K: 3277,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1686 kcal; B: 79,8 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 189,5 g; W tym cukry: 47,1 g; Bf: 29,5 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 18,9 %; Ener. z T: 33,5 %; Ener. z W: 48,5 %; Ener. z Bf.: 6,99 %; WW: 19 ; K: 3565,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1847 kcal; B: 81,2 g; T: 54,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 248,8 g; W tym cukry: 76,9 g; Bf: 18,6 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 26,4 %; Ener. z W: 55,9 %; Ener. z Bf.: 4,03 %; WW: 25; K: 2980,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1718 kcal; B: 81,4g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 218,2 g; W tym cukry: 82,1 g; Bf: 23,4 g Sól: 4,1g; Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 53,5 %; Ener. z Bf.: 5,46 %; WW: 22 ; K: 3480,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2026 kcal; B: 88,3 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 267,9 g; W tym cukry: 83,7 g; Bf: 27,9 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 55,7 %; Ener. z Bf.: 5,50 %; WW: 26,9; K: 4031,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2026 kcal; B: 89,6 g; T: 59,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 269,5 g; W tym cukry: 84,4 g; Bf: 27,1 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 26,4 %; Ener. z W: 55,9 %; Ener. z Bf.: 5,35 %; WW: 27; K: 4045,2 mg

	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 PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
22.05.2024r. ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki 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) Pasta z białka jaj z zieleniną 40 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Pasta z białka jaj z zieleniną 40 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki 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) Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)		Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 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) Sos potrawkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ogórek małosolny 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 40 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 40 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 40 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSIŁEK 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 30 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: 2189 kcal; B: 80,3 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 312,9 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 59,5 %; Ener. z Bł.: 5,59 %; WW: 31; K: 2633,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1809 kcal; B: 69,6 g; T: 59,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 238,8 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 22,9 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 29,4 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 5,07 %; WW: 23,5; K: 2446,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1791 kcal; B: 65,6 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 259,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,7 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 59,8 %; Ener. z Bł.: 3,74 %; WW: 25,7; K: 2560 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1792 kcal; B: 65,8 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 259,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 59,9 %; Ener. z Bł.: 3,80 %; WW: 25,7; K: 2605 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1615 kcal; B: 62,9 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 156,8 g; W tym cukry: 42,5 g; Bł: 26,6 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 42,3 %; Ener. z W: 42,1 %; Ener. z Bł.: 6,60 %; WW: 15,5; K: 3085,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1887 kcal; B: 76,2 g; T: 67,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,9 g; W: 235,4 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 14,3 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 32,2 %; Ener. z W: 51,4 %; Ener. z Bł.: 3,04 %; WW: 23,3; K: 1985,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1740 kcal; B: 69,6 g; T: 61,2 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 219,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19,5 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 31,7 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 4,48 %; WW: 21,8; K: 2464,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2389 kcal; B: 85,1 g; T: 80,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 316,4 g; W tym cukry: 77,5 g; Bł: 27,1 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 30,4 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 5,52 %; WW: 31,4; K: 2775,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2009 kcal; B: 74,4 g; T: 77,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 242,3 g; W tym cukry: 90,6 g; Bł: 24,9 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 34,6 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 4,95 %; WW: 23,9; K: 2588,9 mg	

Jadłospisy 20.05-26.05.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSYWAJALNYCH 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)		
23.05.2024r. CZWARTEK	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>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</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>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 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>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek małosolny 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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>) Masło 82% 15 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek małosolny 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>)	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>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</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>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	
	IIŚNIAD.	Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	
	OBIAŁ	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</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 mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g	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 mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</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 mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</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>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml 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>) 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>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)		
	Wskaźniki odżywcze: E: 2372 kcal; B: 84,4 g; T: 84,6 g; Kw. tł. nasy.: 40,7 g; W: 296,7 g; W tym cukry: 64,7 g; Bł: 36,4 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 32,1 %; Ener. z W: 53,1 %; Ener. z Bł.: 6,12 %; WW: 29,7 ; K: 3523 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2260 kcal; B: 74 g; T: 87,1 g; Kw. tł. nasy.: 42,4 g; W: 275,7 g; W tym cukry: 75,8 g; Bł: 29,9 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 51,4 %; Ener. z Bł.: 5,30 %; WW: 27,4 ; K: 3251,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1901 kcal; B: 75,9 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 234,9 g; W tym cukry: 76,6 g; Bł: 18,5 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 51,4 %; Ener. z Bł.: 3,90 %; WW: 23,6; K: 3299,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1902 kcal; B: 76,1 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 235,2 g; W tym cukry: 77,1 g; Bł: 18,8 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 51,4 %; Ener. z Bł.: 3,95 %; WW: 23,6; K: 3344,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1677 kcal; B: 67,7 g; T: 77,7 g; Kw. tł. nasy.: 35,8 g; W: 158,5 g; W tym cukry: 58 g; Bł: 30,8 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 41,7 %; Ener. z W: 41,5 %; Ener. z Bł.: 7,38 %; WW: 15,7; K: 3256 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1950 kcal; B: 89,2 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 238,1 g; W tym cukry: 59,2 g; Bł: 16,1 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 50,5 %; Ener. z Bł.: 3,31 %; WW: 23,9; K: 2945,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1816 kcal; B: 59,1 g; T: 70,7 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 219,1 g; W tym cukry: 74,9 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 13 %; Ener. z T: 35 %; Ener. z W: 51,1 %; Ener. z Bł.: 5,50 %; WW: 21,8; K: 2940,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2258 kcal; B: 73,9 g; T: 87,1 g; Kw. tł. nasy.: 42,4 g; W: 275,4 g; W tym cukry: 75 g; Bł: 30,2 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 51,5 %; Ener. z Bł.: 5,35 %; WW: 27,4 ; K: 3189,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2260 kcal; B: 74 g; T: 87,1 g; Kw. tł. nasy.: 42,4 g; W: 275,7 g; W tym cukry: 75,8 g; Bł: 29,9 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 51,4 %; Ener. z Bł.: 5,30 %; WW: 27,4 ; K: 3251,9 mg		

	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)	
24.05.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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 50 g Dżem 25 g Masło 82% 15 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	
	OBIAŁ	Żurek 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) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek 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) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) 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) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek 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) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek 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) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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, SO2) 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 włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 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, SO2) 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, SO2) 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)
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: 2216 kcal; B: 87,3 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 306,3 g; W tym cukry: 91,6 g; Bł: 29,2 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 57,9 %; Ener. z Bł.: 5,28 %; WW: 30,8; K: 4259,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2101 kcal; B: 85,6 g; T: 56,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 303,9 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 30 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 60,7 %; Ener. z Bł.: 5,71 %; WW: 30,5 ; K: 4261,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1867 kcal; B: 69,7 g; T: 46,5 g; Kw. tł. nasy.: 23,4 g; W: 281,7 g; W tym cukry: 91,9 g; Bł: 21,7 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 22,4 %; Ener. z W: 62,7 %; Ener. z Bł.: 4,64 %; WW: 28,1; K: 3164,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1867 kcal; B: 69,7 g; T: 46,5 g; Kw. tł. nasy.: 23,4 g; W: 281,7 g; W tym cukry: 91,9 g; Bł: 21,7 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 22,4 %; Ener. z W: 62,7 %; Ener. z Bł.: 4,64 %; WW: 28,1; K: 3164,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1737 kcal; B: 82 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 196,6 g; W tym cukry: 50,2 g; Bł: 37,5 g; Sól: 3 g; Ener. z B: 18,9 %; Ener. z T: 32,2 %; Ener. z W: 49,6 %; Ener. z Bł.: 8,64 %; WW: 19,7; K: 3897,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1948 kcal; B: 75,6 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 278,6 g; W tym cukry: 73,8 g; Bł: 18,7 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 59,1 %; Ener. z Bł.: 3,83 %; WW: 27,8 ; K: 2976,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1805 kcal; B: 77,4 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 22,8 g; W: 254,2 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 25,6 g; Sól: 2,1 g; Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 25,1 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 5,69 %; WW: 25,5 ; K: 3667,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2216 kcal; B: 87,3 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 306,3 g; W tym cukry: 91,6 g; Bł: 29,2 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 57,9 %; Ener. z Bł.: 5,28 %; WW: 30,8; K: 4259,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2101 kcal; B: 85,6 g; T: 56,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 303,9 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 30 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 60,7 %; Ener. z Bł.: 5,71 %; WW: 30,5 ; K: 4261,1 mg	

Jadłospisy 20.05-26.05.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI 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)	
25.05.2024r.-SOBOTA	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 100 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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 100 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g Masło 82% 15 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 100 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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 100 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAŁ	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Marchew gotowana 70 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Marchew gotowana 70 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa ziemniaczana przecierana z zielenią 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)
	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% 15 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% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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)	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% 15 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% 15 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% 15 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: 2451 kcal; B: 96,6 g; T: 76,3 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 329,5 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 29,3 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 4,79 %; WW: 32,9 ; K: 3878,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2451 kcal; B: 96,6 g; T: 76,3 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 329,5 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 29,3 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 4,79 %; WW: 32,9 ; K: 3878,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1962 kcal; B: 75,6 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 278 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 16,9 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 58,4 %; Ener. z Bł.: 3,44 %; WW: 27,8; K: 2625,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1963 kcal; B: 75,8 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 278,3 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 17,2 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 58,5 %; Ener. z Bł.: 3,49 %; WW: 27,8; K: 2670,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1627 kcal; B: 70,1 g; T: 57,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 189,8 g; W tym cukry: 52,5 g; Bł: 28,9 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 50,2 %; Ener. z Bł.: 7,10 %; WW: 18,8; K: 3391,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1896 kcal; B: 76,5 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 265,5 g; W tym cukry: 64,2 g; Bł: 12,8 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 57,4 %; Ener. z Bł.: 2,69 %; WW: 26,6 ; K: 2087,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1953 kcal; B: 74,2 g; T: 57,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 370 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 24,7 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 4,79 %; WW: 32,9 ; K: 3878,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2451 kcal; B: 96,6 g; T: 76,3 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 329,5 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 29,3 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 4,79 %; WW: 32,9 ; K: 3878,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2451 kcal; B: 96,6 g; T: 76,3 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 329,5 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 29,3 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 4,79 %; WW: 32,9 ; K: 3878,3 mg	

Jadłospisy 20.05-26.05.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

Jadłospisy 20.05-26.05.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH											
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄZY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄZY LUB LAKTACJI (C2)		
26.05.2024r. NIEDZIELA	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>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g 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>)	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>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</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>)	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>) Pasta z białka jaj z zieloną 72 g (<i>JAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g 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>) Pasta z białka jaj z zieloną 72 g (<i>JAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g 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>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g 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>) Dżem 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g 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>)	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>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidor 50 g 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>)	
	IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (<i>ORZ</i>)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAŁ	Rosół z makaronem i zieloną 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 gotowany buraków z cebulą 105 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Rosół z makaronem i zieloną 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>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa makaronowa z zieloną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</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 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa makaronowa z zieloną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</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 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Rosół z makaronem i zieloną 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>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa makaronowa z zieloną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Rosół z makaronem i zieloną 350 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 140 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Rosół z makaronem i zieloną 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 gotowany buraków z cebulą 105 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Pieczeń ze schabu 60 g (<i>GLU PSZ</i>)	Rosół z makaronem i zieloną 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>)	Rosół z makaronem i zieloną 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>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</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>) Pomidor bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) 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>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 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>)	Zupa ryżowa z zieloną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica 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>) 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
POŚIEK NOCNY	Jogurt 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 owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)		
	Wskaźniki odżywcze: E: 2192 kcal; B: 79,6 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 331,5 g; W tym cukry: 97 g; Bł: 33,5 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 63,6 %; Ener. z Bł.: 6,1 %; WW: 32,9; K: 3819,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2183 kcal; B: 79,1 g; T: 53,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 330,2 g; W tym cukry: 94,4 g; Bł: 32,6 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 63,5 %; Ener. z Bł.: 5,98 %; WW: 32,8; K: 3707,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1815 kcal; B: 73,7 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 253,3 g; W tym cukry: 88 g; Bł: 20,5 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 58,1 %; Ener. z Bł.: 4,51 %; WW: 25,3; K: 3498,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1817 kcal; B: 73,9 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 253,6 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 20,8 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 58,1 %; Ener. z Bł.: 4,59 %; WW: 25,3; K: 3543,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1655 kcal; B: 75 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 195,9 g; W tym cukry: 53,2 g; Bł: 35,4 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 51,5 %; Ener. z Bł.: 8,54 %; WW: 19,5; K: 3687,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1924 kcal; B: 77,4 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 265,6 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 20,5 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 4,26 %; WW: 26,5; K: 3325,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1860 kcal; B: 72,6 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 95,4 g; Bł: 30,2 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z W: 59,4 %; Ener. z Bł.: 6,49 %; WW: 26,1; K: 3467,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2192 kcal; B: 79,6 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 331,5 g; W tym cukry: 97 g; Bł: 33,5 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 63,6 %; Ener. z Bł.: 6,1 %; WW: 32,9; K: 3819,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2183 kcal; B: 79,1 g; T: 53,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 330,2 g; W tym cukry: 94,4 g; Bł: 32,6 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 63,5 %; Ener. z Bł.: 5,98 %; WW: 32,8; K: 3707,9 mg		