

Jadłospisy 27.05-02.06.2024 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 CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)	
27.05.2024r. - PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 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) 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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 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) 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) Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT) 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) 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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 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) 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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
	IŚNIAD.	Mandarynka 150 g	Mandarynka 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 150 g	Mandarynka 150 g	Mandarynka 150 g	Mandarynka 150 g	
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż brązowy 30 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 300 ml (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Ryż biały 60 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 30 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU, PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU, PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU, PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Szynka gotowana 40 g (GLU, PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU, PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Szynka gotowana 40 g (GLU, PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 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) 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 Szynka gotowana 40 g (GLU, PSZ) 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) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU, PSZ) 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) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU, OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2132 kcal; B: 89,5 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 281 g; W tym cukry: 79 g; Bł: 25,3 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28%; Ener. z W: 55,1%; Ener. z Bł.: 4,75%; WW: 28,1; K: 3028,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2132 kcal; B: 89,5 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 281 g; W tym cukry: 79 g; Bł: 25,3 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28%; Ener. z W: 55,1%; Ener. z Bł.: 4,75%; WW: 28,1; K: 3028,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2099 kcal; B: 105,6 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 274,2 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 17,4 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 20,1%; Ener. z T: 25,9%; Ener. z W: 53,9%; Ener. z Bł.: 3,31%; WW: 27,3; K: 2883,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2118 kcal; B: 105,7 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 274,3 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 17,5 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 20%; Ener. z T: 26,6%; Ener. z W: 53,5%; Ener. z Bł.: 3,31%; WW: 27,3; K: 2901,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1668 kcal; B: 85,5 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 145,9 g; W tym cukry: 43,2 g; Bł: 27,5 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 20,5%; Ener. z T: 41,1%; Ener. z W: 38,3%; Ener. z Bł.: 6,59%; WW: 14,5; K: 3022,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2097 kcal; B: 105,3 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 269,4 g; W tym cukry: 64,6 g; Bł: 13,7 g Sól: 5,7 g; Ener. z B: 20,1%; Ener. z T: 27%; Ener. z W: 52,7%; Ener. z Bł.: 4,70%; WW: 22,2; K: 2810,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1808 kcal; B: 82,5 g; T: 61,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 221,5 g; W tym cukry: 77 g; Bł: 21,3 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 18,2%; Ener. z T: 30,5%; Ener. z W: 51,4%; Ener. z Bł.: 4,70%; WW: 22,2; K: 2810,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2132 kcal; B: 89,5 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 281 g; W tym cukry: 79 g; Bł: 25,3 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28%; Ener. z W: 55,1%; Ener. z Bł.: 4,75%; WW: 28,1; K: 3028,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2132 kcal; B: 89,5 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 281 g; W tym cukry: 79 g; Bł: 25,3 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28%; Ener. z W: 55,1%; Ener. z Bł.: 4,75%; WW: 28,1; K: 3028,8 mg	

Jadłospisy 27.05-02.06.2024 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 PRYSWAJAŁNYCH 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)
28.05.2024r. WTOREK	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>) 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>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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>) 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>) 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>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) 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% 12,5 (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) 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% 12,5 (<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>) Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</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>) Pomidor 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>) Papryka czerwona 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 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>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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>) 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>) 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>)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAŁ	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (<i>GLU PSZ</i>) i masłem klarowanym 2 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 80 g	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (<i>GLU PSZ</i>) i masłem klarowanym 2 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 80 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>) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g 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>) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 80 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 200 g (<i>GLU PSZ</i>) i masłem klarowanym 2 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 80 g	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (<i>GLU PSZ</i>) i masłem klarowanym 2 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 80 g	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (<i>GLU PSZ</i>) i masłem klarowanym 2 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 80 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek 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>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek 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>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 30 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2279 kcal; B: 71,7 g; T: 87,9 g; Kw. tł. nasy.: 42,3 g; W: 286,2 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 33,7 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 12,6 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 5,92 %; WW: 28,6 ; K: 4408,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2273 kcal; B: 71,5 g; T: 87,7 g; Kw. tł. nasy.: 42,2 g; W: 285,4 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł: 33,3 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 12,9 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 6 %; WW: 28,5 ; K: 4421,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1897 kcal; B: 71,6 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 236,4 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 19,4 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 51,9 %; Ener. z Bł.: 4,09 %; WW: 23,6 K: 3499,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1899 kcal; B: 71,8 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 236,7 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 19,7 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 51,9 %; Ener. z Bł.: 4,14 %; WW: 23,6 K: 3544,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1655 kcal; B: 67,4 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 191,8 g; W tym cukry: 53 g; Bł: 32,5 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 33,7 %; Ener. z W: 50,3 %; Ener. z Bł.: 7,85 %; WW: 19,2; K: 4105,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1842 kcal; B: 76,9 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 249,4 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 16,4 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 31,5%; Ener. z W: 51,3 %; Ener. z Bł.: 3,56 %; WW: 22,8; K: 3116,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1925 kcal; B: 58,7 g; T: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 249,4 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 33,7 g Sól: 30,2 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 12,2 %; Ener. z T: 33,3 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 6,27 %; WW: 24,9 ; K: 3915,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2279 kcal; B: 71,7 g; T: 87,9 g; Kw. tł. nasy.: 42,3 g; W: 286,2 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 33,7 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 12,6 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 5,92 %; WW: 28,6 ; K: 4408,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2273 kcal; B: 71,5 g; T: 87,7 g; Kw. tł. nasy.: 42,2 g; W: 285,4 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł: 33,3 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 12,9 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 6 %; WW: 28,5 ; K: 4421,6 mg	

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
29.05.2024r. ŚRODA	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 małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek małosolny 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) 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) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 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 małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	IŁŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)
OBIAŁ	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzną z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzną z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Sałatka jarzynowa z włoszczyzną z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2252 kcal; B: 93,7 g; T: 61,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 307,3 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 49,4 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 16,6 g; Ener. z T: 24,5 g; Ener. z W: 59 g; Ener. z Bł.: 8,75 g; WW: 30,6; K: 5325,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2031 kcal; B: 80,7 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 264,3 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 30,2 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 15,9 g; Ener. z T: 29 g; Ener. z W: 55 g; Ener. z Bł.: 5,95 g; WW: 26,3; K: 4209,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2016 kcal; B: 83,7 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 276 g; W tym cukry: 84,7; Bł: 23,1 g Sól: 5 g; Ener. z B: 16,6 g; Ener. z T: 26,3 g; Ener. z W: 57 g; Ener. z Bł.: 4,58 g; WW: 27,6; K: 4037,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2018 kcal; B: 83,9 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 276,3 g; W tym cukry: 85,2; Bł: 23,4 g Sól: 5 g; Ener. z B: 16,6 g; Ener. z T: 26,3 g; Ener. z W: 57,1 g; Ener. z Bł.: 4,62 g; WW: 27,6; K: 4082,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1710 kcal; B: 73,5 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 174,8 g; W tym cukry: 49,8 g; Bł: 27 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 17,2 g; Ener. z T: 39,3 g; Ener. z W: 44 g; Ener. z Bł.: 6,31 g; WW: 17,3; K: 3326,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1997 kcal; B: 73,8 g; T: 56,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 287,5 g; W tym cukry: 83,1 g; Bł: 23 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 14,8 g; Ener. z T: 25,3 g; Ener. z W: 59,9 g; Ener. z Bł.: 4,61 g; WW: 28,7; K: 3693,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1772 kcal; B: 73,7 g; T: 62,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 216,7 g; W tym cukry: 81,7 g; Bł: 24,8 g Sól: 4,6 g; Ener. z B: 16,6 g; Ener. z T: 31,7 g; Ener. z W: 51,7 g; Ener. z Bł.: 5,58 g; WW: 21,6; K: 3629,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2195 kcal; B: 86,1 g; T: 78,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 272,9 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 31,5 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 15,7 g; Ener. z T: 32,2 g; Ener. z W: 52,6 g; Ener. z Bł.: 5,74 g; WW: 27,2; K: 4345,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2197 kcal; B: 86,2 g; T: 78,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 273,2 g; W tym cukry: 85 g; Bł: 31,2 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 15,7 g; Ener. z T: 32,2 g; Ener. z W: 52,6 g; Ener. z Bł.: 5,68 g; WW: 27,2; K: 4407,8 mg	

Jadłospisy 27.05-02.06.2024 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)	
30.05.2024r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Dżem 25 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Dżem 25 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</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 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Dżem 25 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</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>) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</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 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 50 g Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Dżem 25 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Dżem 25 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Dżem 25 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (<i>ORZ</i>)	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Kotlet schabowy 75 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 70 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Marchew gotowana 70 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g Kotlet schabowy 75 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kalaflor gotowany 80 g	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2016 kcal; B: 83,9 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 261,6 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 26,2 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 29,2 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 5,21 %; WW: 26; K: 4195,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2039 kcal; B: 85,3 g; T: 66,8g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 263,1 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 25,9 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 29,5 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 5,07 %; WW: 26,2; K: 4251,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1967 kcal; B: 75,6 g; T: 65,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 257,3 g; W tym cukry: 90,7 g; Bł: 18,8 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 3,88 %; WW: 25,6; K: 3464,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1968 kcal; B: 75,8 g; T: 65,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 257,6 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 19,1 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 3,88 %; WW: 25,6; K: 3464,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1732 kcal; B: 77,2 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 171,4 g; W tym cukry: 50,1 g; Bł: 30,4 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 38,2 %; Ener. z W: 43,1 %; Ener. z Bł.: 7 %; WW: 17,2; K: 3842,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2033 kcal; B: 79,8 g; T: 72,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 256,1 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 14,5 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 31,9 %; Ener. z W: 51,8 %; Ener. z Bł.: 2,85 %; WW: 25,6; K: 2981,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1736 kcal; B: 76,8 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 210,8 g; W tym cukry: 83,9 g; Bł: 23,2 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 31,6 %; Ener. z W: 51,3 %; Ener. z Bł.: 5,34 %; WW: 21; K: 3698,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2016 kcal; B: 83,9 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 261,6 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 26,2 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 29,2 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 5,21 %; WW: 26; K: 4195,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2039 kcal; B: 85,3 g; T: 66,8g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 263,1 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 25,9 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 29,5 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 5,07 %; WW: 26,2; K: 4251,6 mg		

Jadłospisy 27.05-02.06.2024 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 PRYSWAJAJĄCYCH 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)	
31.05.2024r. PIĄTEK	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 Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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) 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) 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Miód 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) 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) 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) 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) 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) 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) 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
	IŚNIAD.	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g			Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml
	OBIAŁ	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) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	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)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	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) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa makaronowa z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 72 g (MLE, RYB) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 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% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) 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% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 72 g (MLE, RYB) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) 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) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OWS)	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: 2275 kcal; B: 92 g; T: 64 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 314,9 g; W tym cukry: 72,5 g; Bł: 35,2 g; Sól: 3,8 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 25,3 %; Ener. z W: 58,5 %; Ener. z Bł.: 6,20 %; WW: 31,7; K: 4202,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2020 kcal; B: 76,4 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 286,5 g; W tym cukry: 79,5 g; Bł: 26,4 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 5,22 %; WW: 28,5 ; K: 3471,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1816 kcal; B: 66,7 g; T: 52,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 260,3 g; W tym cukry: 84,9 g; Bł: 17,1 g; Sól: 2,5 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 26,1 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 3,82 %; WW: 26; K: 3,72 %; WW: 26; K: 2846,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1817 kcal; B: 66,9 g; T: 52,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 260,6 g; W tym cukry: 85,4 g; Bł: 17,4 g; Sól: 2,5 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 3,82 %; WW: 26; K: 2891,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1593 kcal; B: 64,7 g; T: 59,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 184,1 g; W tym cukry: 73,9 g; Bł: 30,1 g; Sól: 2,5 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 33,9 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z Bł.: 7,58 %; WW: 18,2; K: 3184,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1756 kcal; B: 78,6 g; T: 52,9 g; Kw. tł. nasy.: 21,3 g; W: 256,8 g; W tym cukry: 66,3 g; Bł: 14 g; Sól: 2,6 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 25,6 %; Ener. z W: 26,8 %; Ener. z Bł.: 3,02 %; WW: 25,6 ; K: 2650,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1756 kcal; B: 69,6 g; T: 53,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 236,3 g; W tym cukry: 78,2 g; Bł: 22,7 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 56,4 %; Ener. z Bł.: 5,19 %; WW: 23,6 ; K: 2937 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2109 kcal; B: 81,2 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 283,3 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 25,9 g; Sól: 4 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 4,91 %; WW: 28,3; K: 3625,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2020 kcal; B: 76,4 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 286,5 g; W tym cukry: 79,5 g; Bł: 26,4 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 5,22 %; WW: 28,5 ; K: 3471,3 mg	

	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)	
01.06.2024r. SOBOTA	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 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 25 g (<i>MLE</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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 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 25 g (<i>MLE</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>) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 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>) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 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 25 g (<i>MLE</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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 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 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Pierogi leniwe 300 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Pierogi leniwe 300 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Pierogi leniwe 300 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)
	KOLACJA	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>) 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>)	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>) 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>)	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>) Ogórek zielony 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml 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>) 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>)	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>) 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>)
POSEPEK NOCINY	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2125 kcal; B: 78,5 g; T: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 270,8 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 34,2 g Sól: 4 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 6,45 %; WW: 26,8 ; K: 4485,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2125 kcal; B: 78,5 g; T: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 270,8 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 34,2 g Sól: 4 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 6,45 %; WW: 26,8 ; K: 4485,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2142 kcal; B: 90,3 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 316,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 18,7 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 22,4 %; Ener. z W: 60,8 %; Ener. z Bł.: 3,50 %; WW: 31,5; K: 3019,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2144 kcal; B: 90,5 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 316,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 22,4 %; Ener. z W: 60,9 %; Ener. z Bł.: 3,55 %; WW: 31,5; K: 3064,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1694 kcal; B: 69,7 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 193,4 g; W tym cukry: 68,4 g; Bł: 34,1 g Sól: 2,79 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 33,7 %; Ener. z W: 49,7 %; Ener. z Bł.: 8,07 %; WW: 19,1; K: 4051,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1879 kcal; B: 83,6 g; T: 51,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 262,1 g; W tym cukry: 60,4 g; Bł: 12,2 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 2,60 %; WW: 26,3 ; K: 2087,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1843 kcal; B: 77 g; T: 67,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 223,2 g; W tym cukry: 93 g; Bł: 31 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 51,8 %; Ener. z Bł.: 6,16 %; WW: 22,2 ; K: 3916,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2125 kcal; B: 78,5 g; T: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 270,8 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 34,2 g Sól: 4 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 6,45 %; WW: 26,8 ; K: 4485,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2125 kcal; B: 78,5 g; T: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 270,8 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 34,2 g Sól: 4 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 6,45 %; WW: 26,8 ; K: 4485,6 mg	

Jadłospisy 27.05-02.06.2024 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 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)	
02.06.2024r. - NIEDZIELA	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) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 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 z zieleniną 2 g (MLE) Papryka czerwona 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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	Jabłko 150 g
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) 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) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) 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) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 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) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) 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) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSEPEK 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)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2236 kcal; B: 111,1 g; T: 77 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 260,5 g; W tym cukry: 97,8g; Bł: 29,9 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 19,9 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 49,3 %; Ener. z Bł.: 5,35 %; WW: 26,2; K: 4333,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2222 kcal; B: 111,2 g; T: 76,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 257,1 g; W tym cukry: 94,1 g; Bł: 28,7 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 20 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 48,9 %; Ener. z Bł.: 5,16 %; WW: 25,8; K: 4318,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2031 kcal; B: 107,6 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 245 g; W tym cukry: 85,9 g; Bł: 18 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 21,2 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z Bł.: 3,54 %; WW: 24,5; K: 3699,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2032 kcal; B: 107,8 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 245,3 g; W tym cukry: 86,4 g; Bł: 18,3 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 21,2 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 50,1 %; Ener. z Bł.: 3,59 %; WW: 24,5; K: 3744,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1686 kcal; B: 103,1 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 154,5 g; W tym cukry: 52,1 g; Bł: 23,5 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 24,5 %; Ener. z T: 36,2 %; Ener. z W: 39,4 %; Ener. z Bł.: 5,58 %; WW: 15,5; K: 3472,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2010 kcal; B: 109,8 g; T: 64 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 241,8 g; W tym cukry: 68,4 g; Bł: 14,4 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 21,8 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 49,5 %; Ener. z Bł.: 2,85 %; WW: 24,2 ; K: 3298,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2025 kcal; B: 106,7 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 224,5 g; W tym cukry: 93,1 g; Bł: 26,2 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 21,1 %; Ener. z T: 32,1 %; Ener. z W: 46,9 %; Ener. z Bł.: 5,18 %; WW: 22,6 ; K: 3840,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2236 kcal; B: 111,1 g; T: 77 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 260,5 g; W tym cukry: 97,8g; Bł: 29,9 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 19,9 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 49,3 %; Ener. z Bł.: 5,35 %; WW: 26,2; K: 4333,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2222 kcal; B: 111,2 g; T: 76,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 257,1 g; W tym cukry: 94,1 g; Bł: 28,7 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 20 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 48,9 %; Ener. z Bł.: 5,16 %; WW: 25,8; K: 4318,1 mg	