

**Jadłospisy 10.06-16.06.2024 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 WYDZIALENIE 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)	
10.06.2024r.: PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek małosolny 50 g Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> )	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAŁ	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włośzczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włośzczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włośzczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
POŚLIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2029 kcal; B: 80,6 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 264 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 30,5 g; Sól: 4,9 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 6,01 %; WW: 26,3; K: 4147,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 5,95 %; WW: 26,3; K: 4209,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 4,58 %; WW: 27,6; K: 4037,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2018 kcal; B: 83,9 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 276,3 g; W tym cukry: 85,2; Bł: 23,4 g; Sól: 5 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 4,62 %; WW: 27,6; K: 4082,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1668 kcal; B: 70,4 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 156,8 g; W tym cukry: 48,6 g; Bł: 26,6 g; Sól: 5,2 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 42,2 %; Ener. z W: 40,8 %; Ener. z Bł.: 6,31 %; WW: 15,5; K: 3195,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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 %; Ener. z T: 25,3 %; Ener. z W: 59,9 %; Ener. z Bł.: 4,61 %; WW: 28,7; K: 3693,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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 %; Ener. z T: 31,7 %; Ener. z W: 51,7 %; Ener. z Bł.: 5,58 %; WW: 21,6; K: 3629,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2029 kcal; B: 80,6 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 264 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 30,5 g; Sól: 4,9 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 6,01 %; WW: 26,3; K: 4147,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 5,95 %; WW: 26,3; K: 4209,8 mg		

Jadłodpisy 10.06-16.06.2024 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 PRYSZWAJALNYCH 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)
11.06.2024r. 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> ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Mastko 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> ) Papryka czerwona 50 g 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 ryżowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> ) 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> )
POŚLIEK 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> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1842 kcal; B: 76,9 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 228,3 g; W tym cukry: 64,9 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	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1925 kcal; B: 58,7 g; T: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 249,4 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 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	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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 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 CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)	
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
LIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g ( <b>ORZ</b> )	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
12.06.2024r. ŚRODA	OBIAŁ	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Szyncel mielony smażony z wierzbowiny 90 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew mini gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew mini gotowana 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew mini gotowana 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Szyncel mielony smażony z wierzbowiny 90 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Pulpet gotowany z wierzbowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane górskie 20 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2201 kcal; B: 80,5 g; T: 68,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 296,8 g; W tym cukry: 91,1g; Bł: 37,8 g Sól: 3 g Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 27,9 %; Ener. z W: 57,4 %; Ener. z Bł.: 6,85 %; WW: 29,5; K: 4295,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2033 kcal; B: 73 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 279,5 g; W tym cukry: 95,1 g; Bł: 30,7 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 27,6 %; Ener. z W: 58 %; Ener. z Bł.: 6,16 %; WW: 27,7; K: 3965,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1826 kcal; B: 70,9 g; T: 49,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 266 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 19,4 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 24,4 %; Ener. z W: 60,4 %; Ener. z Bł.: 4,32 %; WW: 26,8; K: 3280 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1827 kcal; B: 71,1 g; T: 49,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 266,3 g; W tym cukry: 91,7 g; Bł: 19,7 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 24,4 %; Ener. z W: 60,4 %; Ener. z Bł.: 4,32 %; WW: 26,8; K: 3280 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1687 kcal; B: 67,9 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 165,8 g; W tym cukry: 54,2 g; Bł: 31,2 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 40,6 %; Ener. z W: 43 %; Ener. z Bł.: 7,39 %; WW: 16,6; K: 3654,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1832 kcal; B: 69,3 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 253,4 g; W tym cukry: 68,8 g; Bł: 16,3 g Sól: 5,1g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 3,55 %; WW: 25,4; K: 2738,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1787 kcal; B: 66 g; T: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 229,3 g; W tym cukry: 93,8 g; Bł: 27 g Sól: 4 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 6,05 %; WW: 22,8; K: 3428,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2059 kcal; B: 71,6 g; T: 70,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 268 g; W tym cukry: 93,5 g; Bł: 30,3 g Sól: 3 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 30,7 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 5,88 %; WW: 26,5; K: 3890,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2033 kcal; B: 73 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 279,5 g; W tym cukry: 95,1 g; Bł: 30,7 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 27,6 %; Ener. z W: 58 %; Ener. z Bł.: 6,16 %; WW: 27,7; K: 3965,4 mg	

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO 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)	
13.06.2024r.: CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Klops pieczony z wieprzowiny 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> ) Miód 25 g 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 makiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) 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> ) Miód 25 g 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 makiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) 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 Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <i>MLE</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 makiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <i>JAJ, GLU PSZ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Klops pieczony z wieprzowiny 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> ) Miód 25 g 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 makiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) 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> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	
	II ŚNIAD.	Mus malina-jabłko-banan 110 g	Mus malina-jabłko-banan 110 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Migdały w płatkach 30 g ( <i>ORZ</i> )		Mus malina-jabłko-banan 110 g	Mus malina-jabłko-banan 110 g	Mus malina-jabłko-banan 110 g
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )	Zupa ryżowa z zieleciną 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 zieleciną 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 pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml 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> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml 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> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 350 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) 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> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )
	KOLACJA	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) 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 Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</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> ) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) 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 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 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )
	POŚLĘK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2184 kcal; B: 78,7 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 292,7 g; W tym cukry: 73,4 g; Bł: 26,3 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 28,4 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 4,81 %; WW: 29,1 ; K: 3812,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2184 kcal; B: 78,7 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 292,7 g; W tym cukry: 73,4 g; Bł: 26,3 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 28,4 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 4,81 %; WW: 29,1 ; K: 3812,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2223 kcal; B: 89,5 g; T: 54,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 333,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,9 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 22,2 %; Ener. z W: 61,5 %; Ener. z Bł.: 3,04 %; WW: 33,2; K: 3028,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2225 kcal; B: 89,7 g; T: 54,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 333,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17,2 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 22,2 %; Ener. z W: 61,5 %; Ener. z Bł.: 3,09 %; WW: 33,2; K: 3073,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1623 kcal; B: 71,2 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 21,9 g; W: 177 g; W tym cukry: 49,4 g; Bł: 30 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 47,3 %; Ener. z Bł.: 7,37 %; WW: 17,6; K: 3584,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1912 kcal; B: 85,2 g; T: 52,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 266,7 g; W tym cukry: 60,1 g; Bł: 12,2 g; Sól: 3,7 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 24,5 %; Ener. z W: 57,2 %; Ener. z Bł.: 2,55 %; WW: 26,8 ; K: 2134,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1904 kcal; B: 70,9 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 246,1 g; W tym cukry: 74,9 g; Bł: 23,1 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 4,85 %; WW: 24,7 ; K: 3274,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2184 kcal; B: 78,7 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 292,7 g; W tym cukry: 73,4 g; Bł: 26,3 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 28,4 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 4,81 %; WW: 29,1 ; K: 3812,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2184 kcal; B: 78,7 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 292,7 g; W tym cukry: 73,4 g; Bł: 26,3 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 28,4 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 4,81 %; WW: 29,1 ; K: 3812,4 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)	
14.06.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
	IŁŚNIAD.	Brzoskwinia 120 g	Brzoskwinia 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Brzoskwinia 120 g Orzechy nerkowka 30 g ( <b>ORZ</b> )	Brzoskwinia 120 g	Brzoskwinia 120 g	Brzoskwinia 120 g	Brzoskwinia 120 g
	OBİAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzną 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzną 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
POŚIELEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2180 kcal; B: 86,6 g; T: 69,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 292,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 28,3 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,19 %; WW: 29,3; K: 4118,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2117 kcal; B: 85,2 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 291,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,7 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 5,61 %; WW: 29,1; K: 4172,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1869 kcal; B: 68,9 g; T: 45,8 g; Kw. tł. nasy.: 22,9 g; W: 284,3 g; W tym cukry: 93,9 g; Bł: 22,2 g Sól: 3,2 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 22,1 %; Ener. z W: 63,2 %; Ener. z Bł.: 4,73 %; WW: 28,4; K: 3132,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1869 kcal; B: 68,9 g; T: 45,8 g; Kw. tł. nasy.: 22,9 g; W: 284,3 g; W tym cukry: 93,9 g; Bł: 22,2 g Sól: 3,2 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 22,1 %; Ener. z W: 63,2 %; Ener. z Bł.: 4,73 %; WW: 28,4; K: 3132,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1676 kcal; B: 81,7 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 187,3 g; W tym cukry: 60,2 g; Bł: 34,1 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 19,5 %; Ener. z T: 32,4 %; Ener. z W: 48,8 %; Ener. z Bł.: 8,13 %; WW: 18,6; K: 3779,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1861 kcal; B: 71,6 g; T: 45,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,4 g; W: 238,9 g; W tym cukry: 77,4 g; Bł: 19,2 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 21,8 %; Ener. z W: 62,8 %; Ener. z Bł.: 4,12 %; WW: 28,3; K: 2875,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1800 kcal; B: 77,8 g; T: 55,9 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 238,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,8 g Sól: 2,3 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 55,8 %; Ener. z Bł.: 5,51 %; WW: 23,8; K: 3610,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2180 kcal; B: 86,6 g; T: 69,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 292,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 28,3 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,19 %; WW: 29,3; K: 4118,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2117 kcal; B: 85,2 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 291,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,7 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 5,61 %; WW: 29,1; K: 4172,7 mg	

**Jadłospisy 10.06-16.06.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

Jadłospisy 10.06-16.06.2024 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 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)		
15.06.2024r. SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g ( <i>GLU PSZ</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> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g ( <i>GLU PSZ</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> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 30 g ( <i>MLE</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> ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</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> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Serek naturalny do smarowania 30 g ( <i>MLE</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> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 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> ) Ser topiony 30 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</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> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</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> )	
	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 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> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g Kasza jęczmienna 60 g ( <i>GLU JĘCZ</i> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g Kasza jęczmienna 60 g ( <i>GLU JĘCZ</i> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g Kasza jęczmienna 30 g ( <i>GLU JĘCZ</i> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Marchew gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g Kasza jęczmienna 30 g ( <i>GLU JĘCZ</i> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g Kasza jęczmienna 60 g ( <i>GLU JĘCZ</i> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g Kasza jęczmienna 60 g ( <i>GLU JĘCZ</i> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Fasolka szparagowa gotowana 70 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> ) 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% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml 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% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <i>JAJ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <i>JAJ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) 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> ) 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% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml 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% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml 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% 15 g ( <i>MLE</i> )
POŚLIEK 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 30 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> )		
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2230 kcal; B: 85,5 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 288,1 g; W tym cukry: 80,8 g; Bł: 37,7 g; Sól: 4,3 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 29,1 %; Ener. z W: 55,1 %; Ener. z Bł.: 6,74 %; WW: 28,6 ; K: 3850,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2174 kcal; B: 75,4 g; T: 74,9 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 281,8 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 31 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 54,7 %; Ener. z Bł.: 5,71 %; WW: 28 ; K: 3641,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1834 kcal; B: 72,8 g; T: 54,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 252,1 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 18,9 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z Bł.: 4,12 %; WW: 25,2; K: 3430,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1836 kcal; B: 73 g; T: 54,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 252,4 g; W tym cukry: 79,9 g; Bł: 19,2 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 4,18 %; WW: 25,2; K: 3475,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1717 kcal; B: 63,5 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 199,1 g; W tym cukry: 53,4 g; Bł: 31,1 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 34,9 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z Bł.: 7,24 %; WW: 19,9; K: 3413,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1885 kcal; B: 73,5 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 247,4 g; W tym cukry: 61,4 g; Bł: 15,2 g; Sól: 2,6g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 29,5%; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 3,22 %; WW: 24,7; K: 2927,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1848 kcal; B: 67,2 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 228,4 g; W tym cukry: 84,1 g; Bł: 27,3 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 5,89 %; WW: 22,9; K: 3409 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2174 kcal; B: 75,4 g; T: 74,9 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 281,8 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 31 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 54,7 %; Ener. z Bł.: 5,71 %; WW: 28 ; K: 3641,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2174 kcal; B: 75,4 g; T: 74,9 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 281,8 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 31 g; Sól: 4,2 g; Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 54,7 %; Ener. z Bł.: 5,71 %; WW: 28 ; K: 3641,8 mg		



Jadłospisy 10.06-16.06.2024 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 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)	
16.06.2024r.: NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 i zielenią 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 i zielenią 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 i zielenią 2 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 i zielenią 2 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 i zielenią 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z zielenią 2 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 i zielenią 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 i zielenią 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 i zielenią 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 i zielenią 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
	IŚNIAD.	Brzoskwinia 120 g	Brzoskwinia 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Brzoskwinia 120 g		Brzoskwinia 120 g	Brzoskwinia 120 g	Brzoskwinia 120 g
	OBIAD	Rosół z makaronem i zielenią 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zielenią 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł gotowany 80 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Zupa makaronowa z zielenią 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 70 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Zupa makaronowa z zielenią 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zielenią 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł gotowany 80 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Zupa makaronowa z zielenią 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zielenią 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zielenią 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zielenią 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł gotowany 80 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa z zielenią 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
POSEPEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2231 kcal; B: 110,7 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 262 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 27,2 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 30,7 %; Ener. z W: 49,4 %; Ener. z Bł.: 4,86 %; WW: 26,3; K: 4150,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2225 kcal; B: 111,2 g; T: 76,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 260 g; W tym cukry: 76,3 g; Bł: 26,7 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 20 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 49,2 %; Ener. z Bł.: 4,80 %; WW: 26,1; K: 4189,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2067 kcal; B: 107,3 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 254,8 g; W tym cukry: 77,2 g; Bł: 17,4 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 20,8 %; Ener. z T: 28,3 %; Ener. z W: 51 %; Ener. z Bł.: 3,37 %; WW: 25,5; K: 3616,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2068 kcal; B: 107,5 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 255,1 g; W tym cukry: 77,7 g; Bł: 17,7 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 20,8 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 51,1 %; Ener. z Bł.: 3,42 %; WW: 25,5; K: 3661,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1621 kcal; B: 102,8 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 145,7 g; W tym cukry: 41,4 g; Bł: 21 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 25,4 %; Ener. z T: 36,1 %; Ener. z W: 38,6 %; Ener. z Bł.: 5,18 %; WW: 14,6; K: 3314,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2052 kcal; B: 110,2 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 251,8 g; W tym cukry: 60,4 g; Bł: 14,2 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 21,5 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 50,5 %; Ener. z Bł.: 2,77 %; WW: 25,3 ; K: 3287 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2028 kcal; B: 106,7 g; T: 71,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 227,4 g; W tym cukry: 75,3 g; Bł: 24,2 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 21,1 %; Ener. z T: 31,8 %; Ener. z W: 47,2 %; Ener. z Bł.: 4,78 %; WW: 22,9 ; K: 3712 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2231 kcal; B: 110,7 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 262 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 27,2 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 30,7 %; Ener. z W: 49,4 %; Ener. z Bł.: 4,86 %; WW: 26,3; K: 4150,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2225 kcal; B: 111,2 g; T: 76,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 260 g; W tym cukry: 76,3 g; Bł: 26,7 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 20 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 49,2 %; Ener. z Bł.: 4,80 %; WW: 26,1; K: 4189,2 mg	