

Jadłospisy 15.07 – 21.07.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
15.07.2024r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna 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 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek małosolny 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna 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 OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	
	ISNIAD.	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	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 Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 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 Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa makaronowa 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>) 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 makaronowa 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>) 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 kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 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 Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Buraki gotowane puree 100 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa kalafiorowa z zieleciną 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 Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 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 Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 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 Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 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 Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</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>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Pomidor 50 g 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% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POSIELEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2373 kcal; B: 91,2 g; T: 79,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 302,9 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 40,1 g; Sól: 3,4 g; WW: 30,3; K: 4090,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2272 kcal; B: 82 g; T: 81,7 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 283 g; W tym cukry: 88,8 g; Bł: 34,6 g; Sól: 3,4 g; WW: 28,4; K: 3808,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1929 kcal; B: 76,2 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 242,1 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 19,2 g; Sól: 3,3 g; WW: 24,2; K: 3424 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1930 kcal; B: 76,4 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 242,4 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 19,5 g; Sól: 3,3 g; WW: 24,7; K: 3469 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1613 kcal; B: 68,1 g; T: 68,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 162,4 g; W tym cukry: 57,5 g; Bł: 32,1 g; Sól: 2,7 g; WW: 16,3; K: 3428,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1861 kcal; B: 80,7 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 237,4 g; W tym cukry: 63,8 g; Bł: 15,4 g; Sól: 4 g; K: 2902,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1787 kcal; B: 67,7 g; T: 70 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 206 g; W tym cukry: 87,9 g; Bł: 28,5 g; Sól: 2,6 g; WW: 20,8; K: 3425,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2270 kcal; B: 81,9 g; T: 81,7 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 282,7 g; W tym cukry: 88 g; Bł: 34,9 g; Sól: 3,4 g; WW: 28,4; K: 3746,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2272 kcal; B: 82 g; T: 81,7 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 283 g; W tym cukry: 88,8 g; Bł: 34,6 g; Sól: 3,4 g; WW: 28,4; K: 3808,5 mg	

Jadłospisy 15.07 – 21.07.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)
16.07.2024r. - WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 40 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 40 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Nektaryna 120 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)		Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Nektaryna 120 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos potrawkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Gulasz duszony z szynkówki 90 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ogórek małosolny 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 40 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLAČJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚLĘK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2204 kcal; B: 80,8 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 316,3 g; W tym cukry: 78,5 g; Bł: 24,6 g; Sól: 4,5 g; WW: 31,4; K: 2701,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1813 kcal; B: 69,8 g; T: 59,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 239,9 g; W tym cukry: 91,6 g; Bł: 22,3 g; Sól: 4,4 g; WW: 23,7; K: 2511,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1808 kcal; B: 66,1 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 263,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,8 g; Sól: 3,4 g; WW: 26,1; K: 2564,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1809 kcal; B: 66,3 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 263,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17,1 g; Sól: 3,4 g; WW: 26,1; K: 2609,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1614 kcal; B: 63,1 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 163,2 g; W tym cukry: 44,1 g; Bł: 25,9 g; Sól: 6 g; WW: 16,3; K: 3134,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1778 kcal; B: 70,3 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 232,1 g; W tym cukry: 62,5 g; Bł: 12,1 g; Sól: 3,1 g; WW: 23,1; K: 1784,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1628 kcal; B: 61,3 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 201,5 g; W tym cukry: 93 g; Bł: 20,2 g; Sól: 3,5 g; WW: 20,1; K: 2351,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2404 kcal; B: 85,6 g; T: 80,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 319,8 g; W tym cukry: 79,2 g; Bł: 26,6 g; Sól: 4,5 g; WW: 31,8; K: 2803,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2213 kcal; B: 74,6 g; T: 77,2 g; Kw. tł. nasy.: 35,4 g; W: 243,4 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 24,3 g; Sól: 4,4 g; WW: 24,1; K: 2653,8 mg

DIETA PODSTAWOWA (1)		DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		DIETA 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)			
17.07.2024r. - ŚRODA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z makiem 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)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z makiem 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 makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z makiem 250 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 makiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 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 makiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 15 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAŁ	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew mini gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew mini gotowana 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew mini gotowana 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POŚPIEK 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 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)	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)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2076 kcal; B: 71,6 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 272,5 g; W tym cukry: 77,1 g; Bł: 30,1 g Sól: 3 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 27,6 %; Ener. z W: 57,7 %; Ener. z Bł.: 6,77 %; WW: 27; K: 3886,4 mg		Wskaźniki odżywcze: E: 2050 kcal; B: 72,9 g; T: 62,2 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 284 g; W tym cukry: 80,3 g; Bł: 30,5 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 27,3 %; Ener. z W: 58,4 %; Ener. z Bł.: 5,93 %; WW: 28,2; K: 3945,9 mg		Wskaźniki odżywcze: E: 1888 kcal; B: 70,6 g; T: 49,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 281,5 g; W tym cukry: 79,6 g; Bł: 20 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 23,6 %; Ener. z W: 61,9 %; Ener. z Bł.: 4,29 %; WW: 28,4; K: 3190,9 mg		Wskaźniki odżywcze: E: 1890 kcal; B: 70,8 g; T: 49,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 281,8 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 20,3 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 23,5 %; Ener. z W: 61,9 %; Ener. z Bł.: 4,29 %; WW: 28,4; K: 3235,9 mg		Wskaźniki odżywcze: E: 1645 kcal; B: 66,9 g; T: 69,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 171,2 g; W tym cukry: 53,8 g; Bł: 30,6 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 36,6 %; Ener. z W: 46,4 %; Ener. z Bł.: 7,60 %; WW: 17,1; K: 3605,7 mg		Wskaźniki odżywcze: E: 1924 kcal; B: 69,9 g; T: 56,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 276,1 g; W tym cukry: 61,2 g; Bł: 16,6 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 59,1 %; Ener. z Bł.: 3,40 %; WW: 27,8; K: 2794,1 mg		Wskaźniki odżywcze: E: 1803 kcal; B: 66 g; T: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 233,7 g; W tym cukry: 79 g; Bł: 26,8 g Sól: 4 g; Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 5,92 %; WW: 23,3; K: 3409,3 mg		Wskaźniki odżywcze: E: 2276 kcal; B: 71,6 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 272,5 g; W tym cukry: 78,7 g; Bł: 30,1 g Sól: 3 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 30,4 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 5,80 %; WW: 27; K: 3886,4 mg		Wskaźniki odżywcze: E: 2050 kcal; B: 72,9 g; T: 62,2 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 284 g; W tym cukry: 80,3 g; Bł: 30,5 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 27,3 %; Ener. z W: 58,4 %; Ener. z Bł.: 5,93 %; WW: 28,2; K: 3945,9 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 PRZYSWAJALNYCH 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)	
18.07.2024r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
	IIŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektaryna 120 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)		Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g
	OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 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 zieleciną 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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 90 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 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 90 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 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 90 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 130 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 90 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 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 90 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 130 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 90 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 90 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 90 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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 Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2269 kcal; B: 91,6 g; T: 70,5 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 295,5 g; W tym cukry: 80,2 g; Bł: 40,5 g; Sól: 3,9 g; WW: 29,4; K: 4848,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2042 kcal; B: 78,8 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 254,5 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 27,7 g; Sól: 5,7 g; WW: 25,5; K: 3956,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1859 kcal; B: 77,1 g; T: 60,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 241,2 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 18,7 g; Sól: 5,5 g; WW: 24; K: 3380 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1861 kcal; B: 77,3 g; T: 60,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 241,5 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 19 g; Sól: 5,5 g; WW: 24; K: 3425 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1640 kcal; B: 72,3 g; T: 70 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 168,6 g; W tym cukry: 47,5 g; Bł: 27,9 g; Sól: 5,5 g; WW: 16,8; K: 3534,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1931 kcal; B: 84,3 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 235,2 g; W tym cukry: 61,1 g; Bł: 14,9 g; Sól: 5,8 g; WW: 23,5; K: 2971 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1737 kcal; B: 69,2 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 206,4 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 24,5 g; Sól: 4,9 g; WW: 20,8; K: 3380,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2042 kcal; B: 78,8 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 254,5 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 27,7 g; Sól: 5,7 g; WW: 25,5; K: 3956,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2042 kcal; B: 78,8 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 254,5 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 27,7 g; Sól: 5,7 g; WW: 25,5; K: 3956,5 mg	

Jadłospisy 15.07 – 21.07.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)	
19.07.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) 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 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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	Jabłko 150 g	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (RYB, GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 70 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (RYB, GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g (MLE, RYB) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 60 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 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 zieleniną 72 g (MLE, RYB) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (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 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2076 kcal; B: 83,4 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 270 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,3 g Sól: 4 g; WW: 26,8; K: 3883 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2026 kcal; B: 82,6 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 278,7 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,3 g; WW: 27,8; K: 3789,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1904 kcal; B: 80,3 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 268,9 g; W tym cukry: 99,7 g; Bł: 20,6 g; Sól: 3,5 g; WW: 26,9; K: 3296,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1905 kcal; B: 80,4 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 269 g; W tym cukry: 99,7 g; Bł: 20,7 g Sól: 3,5g; WW: 26,9; K: 3314,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1557 kcal; B: 79,5 g; T: 51,8 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 177,9 g; W tym cukry: 50,2 g; Bł: 28,6 g Sól: 3,4 g; WW: 17,7; K: 3218,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1923 kcal; B: 77,5 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 262,6 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 16,8 g Sól: 3,3g; WW: 26,3; K: 2833,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1820 kcal; B: 78,6 g; T: 49,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 255,8 g; W tym cukry: 99,8 g; Bł: 25 g Sól: 2,9 g; WW: 25,4; K: 320,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2076 kcal; B: 83,4 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 270 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,3 g Sól: 4 g; WW: 26,8; K: 3883 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2026 kcal; B: 82,6 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 278,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,3 g; WW: 27,8; K: 3789,7 mg	

Jadłospisy 15.07 – 21.07.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)
20.07.2024r.: SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	IŚNIAD.	Mus malina-jabłko-banan 110 g	Mus malina-jabłko-banan 110 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Mus malina-jabłko-banan 110 g	Mus malina-jabłko-banan 110 g	Mus malina-jabłko-banan 110 g
	OBIAD	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 200 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g
	KOLAČIA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (MLE) 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚLĘK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2292 kcal; B: 76,6 g; T: 80,3 g; Kw. tł. nasy.: 41,1 g; W: 298,1 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 30,6 g Sól: 5,2 g; WW: 29,7 ; K: 3905,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2292 kcal; B: 76,6 g; T: 80,3 g; Kw. tł. nasy.: 41,1 g; W: 298,1 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 30,6 g Sól: 5,2 g; WW: 29,7 ; K: 3905,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1948 kcal; B: 78,2 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 250,3 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 20 g Sól: 4,3 g; WW: 24,9 ; K: 3559,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1949 kcal; B: 78,4 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 250,6 g; W tym cukry: 79,9 g; Bł: 20,3 g Sól: 4,3 g; WW: 24,9; K: 3604,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1646 kcal; B: 71,9 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 198,1 g; W tym cukry: 45,2 g; Bł: 30,1 g Sól: 4,5 g; WW: 19,7; K: 3546,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1860 kcal; B: 79,7 g; T: 59,9 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 240,1 g; W tym cukry: 62,6 g; Bł: 16,7 g Sól: 4,2 g; WW: 23,9; K: 3133,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1993 kcal; B: 67,5 g; T: 74,1 g; Kw. tł. nasy.: 37,9 g; W: 248 g; W tym cukry: 71,4 g; Bł: 25,9 g Sól: 4,3 g; WW: 24,7 ; K: 3310 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2292 kcal; B: 76,6 g; T: 80,3 g; Kw. tł. nasy.: 41,1 g; W: 298,1 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 30,6 g Sól: 5,2 g; WW: 29,7 ; K: 3905,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2292 kcal; B: 76,6 g; T: 80,3 g; Kw. tł. nasy.: 41,1 g; W: 298,1 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 30,6 g Sól: 5,2 g; WW: 29,7 ; K: 3905,4 mg

Jadłospisy 15.07 – 21.07.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIALENIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)	
21.07.2024r. - 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) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Papryka 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 15 g (MLE) 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) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 15 g (MLE) 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) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Papryka 50 g Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 15 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Papryka 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 15 g (MLE) 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) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 15 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektaryna 120 g		Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 140 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)
	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 grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 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% 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)	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)
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 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: 2304 kcal; B: 86 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 337,6 g; W tym cukry: 90 g; Bł: 33,1 g; Sól: 4,3 g; WW: 33,7 ; K: 3860,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2280 kcal; B: 84,7 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 333,8 g; W tym cukry: 85,8 g; Bł: 30,7 g; Sól: 4,3 g; WW: 33,3 ; K: 3652,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1859 kcal; B: 74,9 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 252,4 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 23,7 g; Sól: 3,2 g; WW: 25,2 ; K: 3541,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1860 kcal; B: 75,1 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 252,7 g; W tym cukry: 79,9 g; Bł: 24 g; Sól: 3,2 g; WW: 25,2 ; K: 3586,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1638 kcal; B: 69,1 g; T: 55,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 199,5 g; W tym cukry: 58,3 g; Bł: 32,4 g; Sól: 3,1 g; WW: 19,9 ; K: 3415,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1882 kcal; B: 84,7 g; T: 56 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 248,4 g; W tym cukry: 61,5 g; Bł: 19,9 g; Sól: 3,9 g; WW: 24,9 ; K: 3133,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1944 kcal; B: 78,9 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 268,6 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 27,6 g; Sól: 3,5 g; WW: 26,9; K: 3400,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2304 kcal; B: 86 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 337,6 g; W tym cukry: 90 g; Bł: 33,1 g; Sól: 4,3 g; WW: 33,7 ; K: 3860,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2280 kcal; B: 84,7 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 333,8 g; W tym cukry: 85,8 g; Bł: 30,7 g; Sól: 4,3 g; WW: 33,3 ; K: 3652,1 mg	