

**Jadłospisy 22.07-28.07.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUĐAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŹOŁĄDKOWEGO (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)		
22.07.2024r. - PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek małosolny 50 g 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> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek małosolny 50 g 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> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek małosolny 50 g 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> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek małosolny 50 g 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> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ) Ogórek małosolny 50 g 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> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek małosolny 50 g 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> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek małosolny 50 g 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> )	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Platki migdałów 30 g ( <b>ORZ</b> )		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana 70 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalaflor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )		
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2329 kcal; B: 87,9 g; T: 67,5 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 320,3 g; W tym cukry: 99,7 g; Bł: 41,6 g; Sól: 3,4 g; WW: 31,9 ; K: 4068,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2242 kcal; B: 78,5 g; T: 69,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 306,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 33,6 g; Sól: 3,4 g; WW: 30,5 ; K: 3759,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1836 kcal; B: 74,2 g; T: 50,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 257,9 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 20,2 g; Sól: 3,1 g; WW: 25,7; K: 3458 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1837 kcal; B: 74,4 g; T: 50,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 258,2 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 20,5 g; Sól: 3,1 g; WW: 25,7; K: 3503 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1688 kcal; B: 72,6 g; T: 68,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 178,1 g; W tym cukry: 56,8 g; Bł: 33,5 g; Sól: 3,1 g; WW: 17,8; K: 3512,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1884 kcal; B: 81,9 g; T: 59,9 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 242,4 g; W tym cukry: 70,5 g; Bł: 16 g; Sól: 3,5 g; WW: 24,1; K: 3008,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1968 kcal; B: 70,7 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 253,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,9 g; Sól: 2,6 g; WW: 25,4; K: 3529,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2340 kcal; B: 78,4 g; T: 69,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 306,3 g; W tym cukry: 99,8 g; Bł: 33,9 g; Sól: 3,4 g; WW: 30,5 ; K: 3697,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2242 kcal; B: 78,5 g; T: 69,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 306,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 33,6 g; Sól: 3,4 g; WW: 30,5 ; K: 3759,1 mg		

**Jadłospisy 22.07-28.07.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
23.07.2024r. - WTOREK	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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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</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> ) 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 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 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</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> ) 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</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> ) 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> ) 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> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
	IIŚNIAD.	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	Nektaryna 120 g
	OBIAD	Bigos 380 g ( <b>GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych wloszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych wloszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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> ) 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> ) 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> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</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> ) 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> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
POŚILEK 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: 2018 kcal; B: 76,2 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 278,6 g; W tym cukry: 80,3 g; Bł: 30,1 g Sól: 5,6 g; WW: 27,5; K: 4141,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2183 kcal; B: 86,4 g; T: 71,2 g; Kw. tł. nasy.: 35,6 g; W: 283,6 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 24,7 g Sól: 3,4 g WW: 28,2; K: 3704,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2029 kcal; B: 81,8 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 266,7 g; W tym cukry: 85 g; Bł: 18,9 g Sól: 2,9 g; WW: 26,6; K: 3333,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2031 kcal; B: 82 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 267 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 19,2 g Sól: 2,9 g; WW: 26,6; K: 3378,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1591 kcal; B: 76,1 g; T: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 167,7 g; W tym cukry: 42,7 g; Bł: 24,3 g Sól: 2,9 g; WW: 16,7; K: 3171,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2011 kcal; B: 84 g; T: 64 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 263,7 g; W tym cukry: 67,8 g; Bł: 15,4 g Sól: 3,1 g; WW: 26,4; K: 2960,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1937 kcal; B: 79,6 g; T: 70,3 g; Kw. tł. nasy.: 35,4 g; W: 233,4 g; W tym cukry: 78,8 g; Bł: 21 g Sól: 2,6 g WW: 23,3; K: 3171,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2183 kcal; B: 86,4 g; T: 71,2 g; Kw. tł. nasy.: 35,6 g; W: 283,6 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 24,7 g Sól: 3,4 g WW: 28,2; K: 3704,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2183 kcal; B: 86,4 g; T: 71,2 g; Kw. tł. nasy.: 35,6 g; W: 283,6 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 24,7 g Sól: 3,4 g WW: 28,2; K: 3704,9 mg	

**Jadłospisy 22.07-28.07.2024 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)	
24.07.2024r. - ŚRODA	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ) Pomidor 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 50 g Kiełbasa 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> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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> ) Pomidor 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> )		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> )	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> )
	OBIAŁ	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> ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</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> ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</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> ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</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> ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )
	KOLACJA	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg z zieleciną 52 g ( <b>MLE</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> ) Twaróg z zieleciną 52 g ( <b>MLE</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> ) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg z zieleciną 52 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Platki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1917 kcal; B: 73,1 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 258,4 g; W tym cukry: 95,2 g; Bł: 32 g Sól: 4,6 g; WW: 25,5 ; K: 4129 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1910 kcal; B: 72,9 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 257,3 g; W tym cukry: 94,1 g; Bł: 31,6 g Sól: 4,6; WW: 25,3 ; K: 4120 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1964 kcal; B: 85,9 g; T: 48,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,2 g Sól: 4,5 g; WW: 28,7; K: 2858,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1966 kcal; B: 86,1 g; T: 48,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 289 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,5 g Sól: 4,5g; WW: 28,7; K: 2903,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1962 kcal; B: 66,5 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,7 g; W: 180,4 g; W tym cukry: 62,6 g; Bł: 35,2 g Sól: 3,9 g; WW: 17,8; K: 3723,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1954 kcal; B: 88,4 g; T: 52,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 275,1 g; W tym cukry: 82,4 g; Bł: 14,2 g Sól: 4,3 g; WW: 27,5 ; K: 2246,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1625 kcal; B: 65,1 g; T: 52,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 209,7 g; W tym cukry: 94,8 g; Bł: 28,4 g Sól: 3,8 g; WW: 20,7 ; K: 3550,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2117 kcal; B: 77,9 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 261,9 g; W tym cukry: 95,9 g; Bł: 34 g Sól: 4,6 g; WW: 25,9 ; K: 4271,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2110 kcal; B: 77,7 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 94,8 g; Bł: 33,6 g Sól: 4,6 g; WW: 25,7 ; K: 4262,2 mg	

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKWOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
25.07.2024r. CZWARTEK	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> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg z zieleniną 42 g ( <b>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 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> ) 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</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</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.	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektaryna 120 g		Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml
	OBIAŁ	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Ryż brązowy 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa brokułowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )
	KOLAČIA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</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> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g 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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> )	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: 2255 kcal; B: 101,4 g; T: 62,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 303,4 g; W tym cukry: 61,3 g; Bł: 36,4 g; Sól: 5 g; WW: 30,3; K: 3699,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2076 kcal; B: 86,9 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 271,6 g; W tym cukry: 64,6 g; Bł: 27,3 g; Sól: 5 g; WW: 27,1; K: 3272,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1861 kcal; B: 78,4g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 256,5 g; W tym cukry: 72,1 g; Bł: 15,4 g; Sól: 4,2 g; WW: 25,6; K: 2408,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1862 kcal; B: 78,6 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 256,8 g; W tym cukry: 72,6 g; Bł: 15,7 g; Sól: 4,2 g; WW: 25,6; K: 2453,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1650 kcal; B: 84,4 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 178,5 g; W tym cukry: 66,5 g; Bł: 29,9 g; Sól: 3,3 g; WW: 17,8; K: 3609,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1868 kcal; B: 79 g; T: 57,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 252,8 g; W tym cukry: 54,2 g; Bł: 12 g; Sól: 3,7 g; WW: 25,3; K: 1944,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1798 kcal; B: 79,9 g; T: 64,5 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 213,5 g; W tym cukry: 64 g; Bł: 24,2 g; Sól: 4,6 g; WW: 21,4; K: 3120,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2076 kcal; B: 86,9 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 271,6 g; W tym cukry: 64,6 g; Bł: 27,3 g; Sól: 5 g; WW: 27,1; K: 3272,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2076 kcal; B: 86,9 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 271,6 g; W tym cukry: 64,6 g; Bł: 27,3 g; Sól: 5 g; WW: 27,1; K: 3272,1 mg	

**Jadłospisy 22.07-28.07.2024 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 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)
26.07.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Bułka pszenna 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )
	IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g ( <i>ORZ</i> )	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
26.07.2024r. PIĄTEK	OBIAD	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Żurek z ziemniakami i zieleciną 350 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g ( <i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )
26.07.2024r. PIĄTEK	POŚNIEK 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> ) Platki 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> )
	Wskazniki odżywcze:	E: 2216 kcal; B: 87,1 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 302,4 g; W tym cukry: 97,2 g; Bł: 30,9 g; Sól: 2,9 g; WW: 30,4; K: 4312,1 mg	E: 2102 kcal; B: 85,4 g; T: 57,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 300 g; W tym cukry: 97,7 g; Bł: 31,7 g; Sól: 3,1 g; WW: 30,1; K: 4314,1 mg	E: 1856 kcal; B: 81,1 g; T: 42,9 g; Kw. tł. nasy.: 23,5 g; W: 284,8 g; W tym cukry: 94,3 g; Bł: 23,3 g; Sól: 3,2 g; WW: 28,5; K: 3374,1 mg	E: 1856 kcal; B: 81,1 g; T: 42,9 g; Kw. tł. nasy.: 23,5 g; W: 284,8 g; W tym cukry: 94,3 g; Bł: 23,3 g; Sól: 3,2 g; WW: 28,5; K: 3374,1 mg	E: 1648 kcal; B: 78,8 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; W: 193,5 g; W tym cukry: 50,7 g; Bł: 30,4 g; Sól: 2,1 g; WW: 19,3; K: 3821 mg	E: 1841 kcal; B: 73,4 g; T: 42 g; Kw. tł. nasy.: 23,2 g; W: 282,1 g; W tym cukry: 78,2 g; Bł: 19,8 g; Sól: 3,4 g; WW: 28,3; K: 3017,8 mg	E: 1785 kcal; B: 50,3 g; T: 247,7 g; Kw. tł. nasy.: 22,2 g; W: 238,9 g; W tym cukry: 95,9 g; Bł: 26,8 g; Sól: 2,1 g; WW: 24,8; K: 3751,6 mg	E: 2216 kcal; B: 87,1 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 302,4 g; W tym cukry: 97,2 g; Bł: 30,9 g; Sól: 2,9 g; WW: 30,4; K: 4312,1 mg	E: 2102 kcal; B: 85,4 g; T: 57,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 300 g; W tym cukry: 97,7 g; Bł: 31,7 g; Sól: 3,1 g; WW: 30,1; K: 4314,1 mg

Jadłospisy 22.07-28.07.2024 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 PAKPOWATA (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)
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> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</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> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>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 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> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
IŚNIAD.	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
27.07.2024r. - SOBOTA									
OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</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> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</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> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraki gotowane puree 100 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraki gotowane puree 100 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</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> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</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> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</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> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 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> ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 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> ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 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> ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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> ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 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> ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 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> ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 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> )
POŚNIEK 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 30 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: 2055 kcal; B: 74,9 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 276,4 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 27,7 g Sól: 5,3 g; WW: 27,6; K: 3943 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2055 kcal; B: 74,9 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 276,4 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 27,7 g Sól: 5,3 g; WW: 27,6; K: 3943 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1786 kcal; B: 69,7 g; T: 50,6 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 253,2 g; W tym cukry: 86,8; Bł: 18,6 g Sól: 5 g; WW: 25,4; K: 3349,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1787 kcal; B: 69,9 g; T: 50,6 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 253,5 g; W tym cukry: 87,3; Bł: 18,9 g Sól: 5 g; WW: 25,4; K: 3394,5mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1588 kcal; B: 65,7 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 178,7 g; W tym cukry: 45,3 g; Bł: 25,5 g Sól: 4,4 g; WW: 17,9; K: 3114,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1894 kcal; B: 73,7 g; T: 55,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 264,9 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 18,5 g Sól: 5 g; WW: 26,6; K: 3176,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1809 kcal; B: 67,9 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 226,2 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 24 g Sól: 5 g; WW: 22,7; K: 3406,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2055 kcal; B: 74,9 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 276,4 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 27,7 g Sól: 5,3 g; WW: 27,6; K: 3943 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2055 kcal; B: 74,9 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 276,4 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 27,7 g Sól: 5,3 g; WW: 27,6; K: 3943 mg



**Jadłospisy 22.07-28.07.2024 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 PRZYSYWAJALNYCH 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)
28.07.2024r. NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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 zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Papryka czerwona 50 g 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> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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 zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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 zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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 zieleniną 2 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 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Papryka czerwona 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 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> ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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 zieleniną 2 g ( <b>MLE</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> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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 zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Papryka czerwona 50 g 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> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</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 zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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> )
	IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <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 zieleniną 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> ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana 70 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana 70 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 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 202 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 70 g Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Rosół z makaronem i zieleniną 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 Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Rosół z makaronem i zieleniną 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 zieleniną 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> ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 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> ) Pomidor 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> ) 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 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> ) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</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 Pomidor 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> ) Pomidor 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> ) Pomidor 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> )
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2240 kcal; B: 112,6 g; T: 78,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 256,6 g; W tym cukry: 96 g; Bł: 30,3 g; Sól: 3,7 g; WW: 25,6; K: 4417,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2232 kcal; B: 11,8 g; T: 78,9g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 254,4 g; W tym cukry: 92,6 g; Bł: 28,4 g; Sól: 3,8 g; WW: 25,5 ; K: 4288 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1986 kcal; B: 108,1 g; T: 65,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,9g; W: 232,3 g; W tym cukry: 83,7 g; Bł: 18 g; Sól: 3,5 g; WW: 23,1; K: 3687,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1987 kcal; B: 108,3 g; T: 65,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,9g; W: 232,6 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 18,3 g; Sól: 3,5 g; WW: 23,1; K: 3732,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1804 kcal; B: 103,7 g; T: 75,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,8 g; W: 163,5 g; W tym cukry: 50,4 g; Bł: 29,3 g; Sól: 3,8 g; WW: 16,5; K: 3838,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1674 kcal; B: 106,8 g; T: 67,4 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 226,8 g; W tym cukry: 64,2 g; Bł: 14,1 g; Sól: 3,6 g; WW: 22,6; K: 3240,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2077 kcal; B: 106,5 g; T: 77,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 225,7 g; W tym cukry: 93,4 g; Bł: 26,5 g; Sól: 3,4 g; WW: 22,6 ; K: 3767,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2240 kcal; B: 112,6 g; T: 78,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 256,6 g; W tym cukry: 96 g; Bł: 30,3 g; Sól: 3,7 g; WW: 25,6; K: 4417,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2232 kcal; B: 11,8 g; T: 78,9g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 254,4 g; W tym cukry: 92,6 g; Bł: 28,4 g; Sól: 3,8 g; WW: 25,5 ; K: 4288 mg	