

Jadłospisy 26.08–01.09.2024 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)	
26.08.2024r. PONIEDZIAŁEK	SNIAĐANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50g 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 PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50g 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 PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cieleńco-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% 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>) Ogórek zielony bez skórki 50g Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Parówka cieleńco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50g 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 PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50g 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 PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	IŁŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Płatki migdałów 20 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAĐ	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 130 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>)
	KOŁACJA	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>) Chleb żytni razowy 35 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 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>) 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% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2433 kcal; B: 99,3 g; T: 74,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 319,5 g; W tym cukry: 94 g; Bł: 43,6 g; Sól: 4,1 g; WW: 31,8; K: 5165mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2173 kcal; B: 85,9 g; T: 75,7 g; Kw. tł. nasy.: 35,4 g; W: 272,8 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 28 g; Sól: 5 g; WW: 27,3; K: 4045,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2028 kcal; B: 82,8 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 254,9 g; W tym cukry: 84,4 g; Bł: 18,8 g; Sól: 5 g; WW: 25,5; K: 3578,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2006 kcal; B: 77,8 g; T: 72 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 252,1 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 19,1 g; Sól: 5 g; WW: 25,1; K: 3406,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1742 kcal; B: 72 g; T: 79,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 169,7 g; W tym cukry: 48 g; Bł: 30,1 g; Sól: 4,8 g; WW: 16,9; K: 3331,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2013 kcal; B: 93 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 240,8 g; W tym cukry: 66,9 g; Bł: 14,9 g; Sól: 5 g; WW: 24; K: 3140,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1809 kcal; B: 72,1 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 223,2 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 24,2 g; Sól: 4,9 g; WW: 22,4; K: 3229,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2173 kcal; B: 85,9 g; T: 75,7 g; Kw. tł. nasy.: 35,4 g; W: 272,8 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 28 g; Sól: 5 g; WW: 27,3; K: 4045,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2173 kcal; B: 85,9 g; T: 75,7 g; Kw. tł. nasy.: 35,4 g; W: 272,8 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 28 g; Sól: 5 g; WW: 27,3; K: 4045,5 mg	

Jadłospisy 26.08–01.09.2024 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 ŁĄTWO PRZYSAJALNYCH 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)	
27.08.2024r. WTOREK	ŚNIADANIE	Platki 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)	Platki 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)	Platki 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 g (MLE)	Platki 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 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki 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) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Platki 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% 15 g (MLE)	Platki 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)	Platki 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)
	II ŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Nektaryna 120 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieloną 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 zieloną 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 wloszczyzny z zieloną 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 wloszczyzny z zieloną 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 zieloną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Schab gotowany 60 g (GLU PSZ) Kalafor 80 g Ogórek małosolny 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych wloszczyzny z zieloną 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	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieloną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 40 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 40 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieloną 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 zieloną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieloną 2 g (MLE) 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 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieloną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieloną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieloną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieloną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieloną 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 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieloną 2 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) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieloną 2 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) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieloną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚLĘK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2469 kcal; B: 89,3 g; T: 77,4 g; Kw. tł. nasy.: 37,5 g; W: 340 g; W tym cukry: 89 g; Bł: 25,4 g Sól: 3,7 g; WW: 33,9; K: 2939,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2107 kcal; B: 78,3 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; W: 266,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 23,1 g Sól: 3,6 g; WW: 26,5; K: 2799,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1985 kcal; B: 77,3 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 263,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 15,9 g Sól: 3 g; WW: 26,2; K: 2682,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1986 kcal; B: 77,4 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 264 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16 g Sól: 3 g; WW: 26,2; K: 2700,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1657 kcal; B: 76,3 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 162,3 g; W tym cukry: 45,4 g; Bł: 25,6 g Sól: 4 g; WW: 16,1; K: 3230,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1825 kcal; B: 69,2 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 241,1 g; W tym cukry: 89,5 g; Bł: 13,7 g Sól: 2,8 g; WW: 24; K: 1996,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1872 kcal; B: 70,7 g; T: 72,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,2 g; W: 224,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 20,5 g Sól: 2,7 g; WW: 22,4; K: 2643,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2469 kcal; B: 89,3 g; T: 77,4 g; Kw. tł. nasy.: 37,5 g; W: 340 g; W tym cukry: 89 g; Bł: 25,4 g Sól: 3,7 g; WW: 33,9; K: 2939,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2107 kcal; B: 78,3 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; W: 266,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 23,1 g Sól: 3,6 g; WW: 26,5; K: 2799,5 mg	

Jadłospisy 26.08–01.09.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
28.08.2024r. - ŚRODA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Papryka 50 g 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 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 mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 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 Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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 Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleciną 72 g (JAJ) Pomidor 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 zieleciną 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) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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 Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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 Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	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: 2132 kcal; B: 71,1 g; T: 76,9 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; W: 272 g; W tym cukry: 76,1 g; Bł: 31 g; Sól: 3,5 g; WW: 27,1; K: 3958,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2077 kcal; B: 73,2 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 284,3 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 31,3 g; Sól: 5 g; WW: 28,4; K: 4159 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1833 kcal; B: 63,6 g; T: 50,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 272,8 g; W tym cukry: 78,6 g; Bł: 17,5 g; Sól: 4,5 g; WW: 27,4; K: 3216,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1835 kcal; B: 63,8 g; T: 50,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 273,1 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 17,8 g; Sól: 4,5 g; WW: 27,4; K: 3261,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1638 kcal; B: 64,9 g; T: 75,5 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 158,8 g; W tym cukry: 56,8 g; Bł: 31,3 g; Sól: 4,8 g; WW: 15,8; K: 3160,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1904 kcal; B: 69,6 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 266,5 g; W tym cukry: 59,5 g; Bł: 13,6 g; Sól: 4,9 g; WW: 26,8; K: 2754,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1813 kcal; B: 65,8 g; T: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 236 g; W tym cukry: 83,1 g; Bł: 27,5 g; Sól: 4,8 g; WW: 23,6; K: 3470,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2132 kcal; B: 71,1 g; T: 76,9 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; W: 272 g; W tym cukry: 76,1 g; Bł: 31 g; Sól: 3,5 g; WW: 27,1; K: 3958,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2077 kcal; B: 73,2 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 284,3 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 31,3 g; Sól: 5 g; WW: 28,4; K: 4159 mg

Jadłospisy 26.08–01.09.2024 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)	
29.08.2024r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Platki 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) Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki 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) Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z zieleniną 52 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z zieleniną 52 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) 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) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki 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)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Serek topiony 30 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki 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) Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki 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) Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	IŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektaryna 120 g Platki migdałów 30 g (ORZ)		Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2397 kcal; B: 112,4 g; T: 76,8 g; Kw. tł. nasy.: 37,6 g; W: 296 g; W tym cukry: 74,2 g; Bł: 36,7 g; Sól: 4 g; WW: 29,6; K: 4136,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2268 kcal; B: 100,4 g; T: 81,5 g; Kw. tł. nasy.: 40,7 g; W: 269,6 g; W tym cukry: 90,4 g; Bł: 26,7 g; Sól: 4,3 g; WW: 26,9; K: 3748,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1888 kcal; B: 93,7 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 233,7 g; W tym cukry: 73,4 g; Bł: 16,1 g; Sól: 3,4 g; WW: 23,3; K: 2595,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1890 kcal; B: 93,9 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 234 g; W tym cukry: 73,9 g; Bł: 16,4 g; Sól: 3,4 g; WW: 23,3; K: 2640,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1682 kcal; B: 91,1 g; T: 75,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 146,1 g; W tym cukry: 58,9 g; Bł: 29,1 g; Sól: 3,4 g; WW: 14,5; K: 3560,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1932 kcal; B: 95,1 g; T: 66,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 228,8 g; W tym cukry: 53,8 g; Bł: 12,4 g; Sól: 3,7 g; WW: 22,8; K: 2189,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1923 kcal; B: 91,4 g; T: 74,3 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 209,9 g; W tym cukry: 88,7 g; Bł: 22,8 g; Sól: 3 g; WW: 21; K: 3530,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2268 kcal; B: 100,4 g; T: 81,5 g; Kw. tł. nasy.: 40,7 g; W: 269,6 g; W tym cukry: 90,4 g; Bł: 26,7 g; Sól: 4,3 g; WW: 26,9; K: 3748,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2268 kcal; B: 100,4 g; T: 81,5 g; Kw. tł. nasy.: 40,7 g; W: 269,6 g; W tym cukry: 90,4 g; Bł: 26,7 g; Sól: 4,3 g; WW: 26,9; K: 3748,9 mg	

Jadłospisy 26.08–01.09.2024 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)
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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Dżem 25 g 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 Orzechy włoskie 30 g (ORZ)		Mus malina-jabłko-banan 110 g	Mus malina-jabłko-banan 110 g	Mus malina-jabłko-banan 110 g
30.08.2024r. PIĄTEK	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej 130 g Miruna smażona 90 g (RYB, GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieloną 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 zieloną 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 zieloną 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 zieloną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) 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) Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 70 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną 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 zieloną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej 130 g Miruna smażona 90 g (RYB, GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną 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 zieloną 72 g (MLE, RYB) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieloną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieloną 2 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) Twaróg półtłusty 50 g z zieloną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieloną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50g z zieloną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieloną 72 g (MLE, RYB) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50g z zieloną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POSIĘK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OWS)	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: 2048 kcal; B: 85,5 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 271,5 g; W tym cukry: 89 g; Bł: 23,8 g Sól: 4,2 g; WW: 27; K: 3989,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2023 kcal; B: 85,3 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 294,7 g; W tym cukry: 93,8 g; Bł: 22,4 g Sól: 3,5 g; WW: 29,4; K: 3785,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1820 kcal; B: 74,2 g; T: 48 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 263,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17,9 g Sól: 3,2 g; WW: 26,3; K: 3145,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1821 kcal; B: 74,4 g; T: 48 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 263,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 18,2 g Sól: 3,2 g; WW: 26,3; K: 3190,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1688 kcal; B: 73,5 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 182,2 g; W tym cukry: 50,9 g; Bł: 30,4 g Sól: 2,9 g; WW: 18,3; K: 3341,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1885 kcal; B: 87,2 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 250,3 g; W tym cukry: 85,4 g; Bł: 13,7 g Sól: 3,4 g; WW: 25; K: 2802,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1707 kcal; B: 75,2 g; T: 49,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 232,2 g; W tym cukry: 95,3 g; Bł: 19,7 g Sól: 2,7 g; WW: 23,3; K: 3296,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2048 kcal; B: 85,5 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 271,5 g; W tym cukry: 89 g; Bł: 23,8 g Sól: 4,2 g; WW: 27; K: 3989,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2023 kcal; B: 85,3 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 294,7 g; W tym cukry: 93,8 g; Bł: 22,4 g Sól: 3,5 g; WW: 29,4; K: 3785,7 mg

Jadłospisy 26.08–01.09.2024 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)
31.08.2024r. 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) 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) 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) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 52 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g 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) Pasta z białek z zieleniną 52 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g 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 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) 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) Jajko na twardo 25 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) 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) 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) 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) Jajko na twardo 25 g (JAJ) 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		Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g
	OBIAŁ	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
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, 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, SOI, 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, SOI, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) 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, SOI, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt 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)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2225 kcal; B: 78,5 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 296,6 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 32,5 g Sól: 4,8 g ; WW: 29,6 ; K: 4135,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2225 kcal; B: 78,5 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 296,6 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 32,5 g Sól: 4,8 g ; WW: 29,6 ; K: 4135,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1975 kcal; B: 82,3 g; T: 64,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 253,8 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 20,6 g; Sól: 4,5 g; WW: 25,3 ; K: 3619,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1984 kcal; B: 82,8 g; T: 64,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 255 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 21,2 g; Sól: 4,5 g; WW: 25,4 ; K: 3737,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1627 kcal; B: 72,9 g; T: 61,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 180,7 g; W tym cukry: 32,6 g; Bł: 27,5 g; Sól: 3,5 g; WW: 18; K: 3488,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1865 kcal; B: 78,9 g; T: 59,2 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 242,7 g; W tym cukry: 64,6 g; Bł: 17,2 g Sól: 4,2 g; WW: 24,2; K: 3102,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1943 kcal; B: 70,4 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 251,1 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 28,3 g Sól: 3,9 g; WW: 25,1 ; K: 3741 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2225 kcal; B: 78,5 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 296,6 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 32,5 g Sól: 4,8 g ; WW: 29,6 ; K: 4135,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2225 kcal; B: 78,5 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 36,2 g; W: 296,6 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 32,5 g Sól: 4,8 g ; WW: 29,6 ; K: 4135,3 mg	

Jadłospisy 26.08–01.09.2024 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 PRZYŚWAJALNYCH 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)	
01.09.2024r. 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Kiełbasa szynkowa 20 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 50 g (MLE) Miód 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Pomidor 50 g 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 mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 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	Jabłko 150 g
	OBIAD	Rosół z makaronem i zielenią 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zielenią 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE)	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchewka gotowana 70 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchewka gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zielenią 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE)	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchewka gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zielenią 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zielenią 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zielenią 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zielenią 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (GLU PSZ, MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 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) Ogórek zielony bez skórki 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) Ogórek zielony 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 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) Ogórek zielony bez skórki 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) Ogórek zielony bez skórki 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 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 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: 2351 kcal; B: 108,7 g; T: 79,7 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 284,7 g; W tym cukry: 84,1 g; Bł: 29,6 g; Sól: 4 g; WW: 28,5; K: 4356,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2336 kcal; B: 107,8 g; T: 79,9 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 282,3 g; W tym cukry: 81,5 g; Bł: 27,9 g; Sól: 4 g; WW: 28,3; K: 4201,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1996 kcal; B: 100,7 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 245,6 g; W tym cukry: 76 g; Bł: 16,8 g; Sól: 3,4 g; WW: 24,5; K: 3583 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1998 kcal; B: 100,9 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 245,6 g; W tym cukry: 76,5 g; Bł: 17,1 g; Sól: 3,4 g; WW: 24,5; K: 3628 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1642 kcal; B: 94,5 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 154,1 g; W tym cukry: 42,8 g; Bł: 23,7 g; Sól: 3,7 g; WW: 15,3; K: 3167,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1996 kcal; B: 101,5 g; T: 67,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 239,9 g; W tym cukry: 49,9 g; Bł: 13 g; Sól: 3,4 g; WW: 24,1; K: 3085,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1944 kcal; B: 95,8 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 230,8 g; W tym cukry: 80,3 g; Bł: 21,7 g; Sól: 3,2 g; WW: 23,2; K: 3336,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2351 kcal; B: 108,7 g; T: 79,7 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 284,7 g; W tym cukry: 84,1 g; Bł: 29,6 g; Sól: 4 g; WW: 28,5; K: 4356,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2336 kcal; B: 107,8 g; T: 79,9 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 282,3 g; W tym cukry: 81,5 g; Bł: 27,9 g; Sól: 4 g; WW: 28,3; K: 4201,4 mg	