

Jadłospisy 09.09. – 15.09.2024 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) 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 Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) 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 Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabiko 150 g	Jabiko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabiko 150 g	Jabłko 150 g
09.09.2024r. - PONIEDZIAŁEK OBIAŁ	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włośzczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) 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 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 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: 2283 kcal; B: 86,8 g; T: 62,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 318 g; W tym cukry: 94,7 g; Bł: 45,5 g Sól: 3,7 g; WW: 31,8; K: 4893,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2060 kcal; B: 73,7 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 274,7 g; W tym cukry: 88,3 g; Bł: 26,6 g Sól: 5 g; WW: 27,5; K: 3715,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1908 kcal; B: 73,3 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 248,7 g; W tym cukry: 87,9 g; Bł: 17 g Sól: 5 g; WW: 24,9; K: 3337,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1909 kcal; B: 73,5 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 249 g; W tym cukry: 88,4 g; Bł: 17,3 g Sól: 5 g; WW: 24,9; K: 3382,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1644 kcal; B: 64,3 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 179,8 g; W tym cukry: 50 g; Bł: 27,2 g Sól: 4,7 g; WW: 18; K: 3136,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1929 kcal; B: 87,9 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 243,8 g; W tym cukry: 70,4 g; Bł: 13,3 g Sól: 5 g; WW: 24,4; K: 2877,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1814 kcal; B: 65,6 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 227,1 g; W tym cukry: 89 g; Bł: 23,4 g Sól: 4,6 g; WW: 22,9; K: 3144,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2060 kcal; B: 73,7 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 274,7 g; W tym cukry: 88,3 g; Bł: 26,6 g Sól: 5 g; WW: 27,5; K: 3715,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2060 kcal; B: 73,7 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 274,7 g; W tym cukry: 88,3 g; Bł: 26,6 g Sól: 5 g; WW: 27,5; K: 3715,8 mg

Jadłospisy 09.09. – 15.09.2024 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 WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
10.09.2024r. WTOREK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g 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) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor bez skórki 50 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 (UJAJ) 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) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor 50 g 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)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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)
	LIŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Nektaryna 120 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 kiszony 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych wloszczyzny z zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (UJAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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: 2451 kcal; B: 89,4 g; T: 76,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,6 g; W: 336,9 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 27,2 g Sól: 3,7 g; WW: 36,6; K: 3096,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2071 kcal; B: 78,7 g; T: 73,3 g; Kw. tł. nasy.: 36,9 g; W: 262,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25 g Sól: 3,6 g; WW: 26,1; K: 2609,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2045 kcal; B: 76 g; T: 72,1 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 265,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17,8 g Sól: 3 g; WW: 26,4; K: 2804,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2046 kcal; B: 76,6 g; T: 72,1 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 265,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 18,1 g Sól: 3 g; WW: 26,4; K: 2849,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1681 kcal; B: 75,4 g; T: 80,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 149,3 g; W tym cukry: 45,6 g; Bł: 27,8 g Sól: 4 g; WW: 14,8 ; K: 3401,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1809 kcal; B: 74,2 g; T: 59,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 240,8 g; W tym cukry: 90,8 g; Bł: 15,5 g Sól: 3,7 g; WW: 24; K: 2552,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1745 kcal; B: 65,6 g; T: 62,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 220,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 22,3 g Sól: 2,7 g; WW: 22 ; K: 2662,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2451 kcal; B: 89,4 g; T: 76,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,6 g; W: 336,9 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 27,2 g Sól: 3,7 g; WW: 36,6; K: 3096,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2071 kcal; B: 78,7 g; T: 73,3 g; Kw. tł. nasy.: 36,9 g; W: 262,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25 g Sól: 3,6 g; WW: 26,1; K: 2609,2 mg	

Jadłospisy 09.09. – 15.09.2024 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 PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
11.09.2024r. - 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) Papryka 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) 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)	
	IŚNIAD.	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) 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 Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2094 kcal; B: 71,4 g; T: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,9 g; W: 272,3 g; W tym cukry: 76,1 g; Bł: 31 g; Sól: 4,4 g; WW: 27,1; K: 3892,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2022 kcal; B: 73 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 282,4 g; W tym cukry: 76,1 g; Bł: 31 g; Sól: 5 g; WW: 28,1; K: 4010,1mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1837 kcal; B: 64,1 g; T: 50,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 271,9 g; W tym cukry: 78,6 g; Bł: 17,4 g; Sól: 5 g; WW: 27,2; K: 3184,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1839 kcal; B: 64,3 g; T: 50,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 272,2 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 17,7 g; Sól: 5 g; WW: 27,2; K: 3229,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1659 kcal; B: 63,6 g; T: 73,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 170,4 g; W tym cukry: 57 g; Bł: 34,2 g; Sól: 5 g; WW: 17; K: 3845 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: 1713 kcal; B: 64,6 g; T: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 222,9 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 26,3 g; Sól: 5 g; WW: 22,3; K: 3136 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2094 kcal; B: 71,4 g; T: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,9 g; W: 272,3 g; W tym cukry: 76,1 g; Bł: 31 g; Sól: 4,4 g; WW: 27,1; K: 3892,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2022 kcal; B: 73 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 282,4 g; W tym cukry: 76,1 g; Bł: 30,7 g; Sól: 5 g; WW: 28,1; K: 4010,1mg	

Jadłospisy 09.09. – 15.09.2024 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)	
12.09.2024r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg z zieleniną 52 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg z zieleniną 52 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) 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>) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (<i>RYB, SOJ</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Serek topiony 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	IŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektaryna 120 g Platki migdałów 30 g (<i>ORZ</i>)	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryz biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryz biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryz biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryz biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryz brązowy 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Ryz biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryz biały 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryz biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryz biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 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>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Schab pieczony 50 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	
	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: 73,4 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: 234 g; W tym cukry: 73,9 g; Bł: 16,4 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 09.09. – 15.09.2024 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)	
13.09.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Płatki migdałów 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (RYB, GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 70 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (RYB, GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 80 g	
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g (MLE, RYB) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 60 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE, RYB) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g (MLE, RYB) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
POSIĘK NOCNY	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OWS)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2076 kcal; B: 83,4 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 270 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,3 g Sól: 4 g; WW: 26,8; K: 3883 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2026 kcal; B: 82,6 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 278,7 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,3 g; WW: 27,8; K: 3789,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1904 kcal; B: 80,3 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 268,9 g; W tym cukry: 99,7 g; Bł: 20,6 g; Sól: 3,5 g; WW: 26,9; K: 3296,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1905 kcal; B: 80,4 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 269 g; W tym cukry: 99,7 g; Bł: 20,7 g Sól: 3,5g; WW: 26,9; K: 3314,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1719 kcal; B: 77,8 g; T: 68,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 181,7 g; W tym cukry: 50,6 g; Bł: 30,2 g Sól: 2,9 g; WW: 18,1; K: 3311,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1923 kcal; B: 77,5 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 262,6 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 16,8 g Sól: 3,3g; WW: 26,3; K: 2833,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1820 kcal; B: 78,6 g; T: 49,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 255,8 g; W tym cukry: 99,8 g; Bł: 25 g Sól: 2,9 g; WW: 25,4; K: 320,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2076 kcal; B: 83,4 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 270 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,3 g Sól: 4 g; WW: 26,8; K: 3883 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2026 kcal; B: 82,6 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 278,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,3 g; WW: 27,8; K: 3789,7 mg	

Jadłospisy 09.09. – 15.09.2024 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 PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
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 (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 (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) 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% 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) 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.	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g
14.09.2024r. SOBOTA OBIAD	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 200 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g
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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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)
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)	Platki owsiane górskie 30 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2238 kcal; B: 78,2 g; T: 73,6 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 296,9 g; W tym cukry: 72,6 g; Bł: 30,6 g; Sól: 4,8 g; WW: 29,5 ; K: 3909,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2238 kcal; B: 78,2 g; T: 73,6 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 296,9 g; W tym cukry: 72,6 g; Bł: 30,6 g; Sól: 4,8 g; WW: 29,5 ; K: 3909,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1968 kcal; B: 80,5 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 251,4 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 20 g; Sól: 4,3 g; WW: 25 ; K: 3591,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1970 kcal; B: 80,7 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 251,7 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 20,3 g; Sól: 4,3 g; WW: 25 ; K: 3636,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1688 kcal; B: 73,8 g; T: 56 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 205,1 g; W tym cukry: 52,1 g; Bł: 32,5 g; Sól: 4,6 g; WW: 20,3; K: 3605,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1860 kcal; B: 79,7 g; T: 59,9 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 240,1 g; W tym cukry: 62,6 g; Bł: 16,7 g; Sól: 4,2 g; WW: 23,9; K: 3133,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1968 kcal; B: 70,6 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 252,1 g; W tym cukry: 77,5 g; Bł: 26,7 g; Sól: 4 g; WW: 25,2 ; K: 3454,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2238 kcal; B: 78,2 g; T: 73,6 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 296,9 g; W tym cukry: 72,6 g; Bł: 30,6 g; Sól: 4,8 g; WW: 29,5 ; K: 3909,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2238 kcal; B: 78,2 g; T: 73,6 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 296,9 g; W tym cukry: 72,6 g; Bł: 30,6 g; Sól: 4,8 g; WW: 29,5 ; K: 3909,8 mg

Jadłospisy 09.09. – 15.09.2024 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)
15.09.2024r. 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zielenią 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zielenią 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zielenią 2g (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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zielenią 2g (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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zielenią 2g (MLE) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zielenią 2 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zielenią 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zielenią 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zielenią 2g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	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)
	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)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2309 kcal; B: 115,9 g; T: 79,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 266,5 g; W tym cukry: 86,3 g; Bł: 29,8 g Sól: 4,1 g; WW: 26,6; K: 4259,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2294 kcal; B: 115 g; T: 79,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 264,1 g; W tym cukry: 83,7 g; Bł: 28,1 g Sól: 4,1 g; WW: 26,4; K: 4104,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2019 kcal; B: 104,6 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 247 g; W tym cukry: 77 g; Bł: 17 g Sól: 3,5 g; WW: 24,7; K: 3488,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2020 kcal; B: 104,8 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 247,3 g; W tym cukry: 77,5 g; Bł: 17,3 g Sól: 3,5 g; WW: 24,7; K: 3533,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1668 kcal; B: 99,8 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 154,4 g; W tym cukry: 45 g; Bł: 24 g Sól: 3,4 g; WW: 15,3; K: 3210,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2000 kcal; B: 106,8 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 244 g; W tym cukry: 59,8 g; Bł: 13,5 g Sól: 3,7 g; WW: 24,5; K: 3115,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2191 kcal; B: 111,8 g; T: 79,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 244 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 27,1 g Sól: 3,3 g; WW: 24,5; K: 4408,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2294 kcal; B: 115 g; T: 79,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 264,1 g; W tym cukry: 83,7 g; Bł: 28,1 g Sól: 4,1 g; WW: 26,4; K: 4104,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2309 kcal; B: 115,9 g; T: 79,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 266,5 g; W tym cukry: 86,3 g; Bł: 29,8 g Sól: 4,1 g; WW: 26,6; K: 4259,1 mg	