

Jadłospisy 16.09. – 22.09.2024 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 PAKWOWATA (12)   | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)   | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)  | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)  |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE                   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g ( <i>MLE</i> )<br>Masło 82% 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) |
| IIŚNIAD.                    | Jabłko 150 g   | Jabłko 150 g   | Jabłko gotowane 150 g  | Jabłko gotowane 150 g  | Jabłko 150 g   |  | Jabłko 150 g   | Jabłko 150 g   | Jabłko 150 g   |
| 16.09.2024r. - PONIEDZIAŁEK |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| OBIAD                       | Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z woszczyzną 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z woszczyzną 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )  | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos z mrożonej woszczyzny 80 g ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )                     | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos z mrożonej woszczyzny 80 g ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )                     | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos z mrożonych warzyw 120 g ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> ) | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos z mrożonej woszczyzny 80 g ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 350 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos z mrożonych warzyw 120 g ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )   | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z woszczyzną 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z woszczyzną 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <i>MLE</i> )  |
| KOLACJA                     | Herbata czarna 250 ml<br>Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )   | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <i>MLE</i> )<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                           | Herbata czarna 250 ml<br>Ser topiony 30 g ( <i>MLE</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )  |
| POŚNIEK 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> )<br>Płatki owsiane górskie 20 g ( <i>GLU OW</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> )  |
|                             | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2353 kcal; B: 108,5 g; T: 77,3 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 288,8 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 38 g Sól: 4,3 g; WW: 29,1 ; K: 4760,3 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2197 kcal; B: 98,9 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 38,3 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,4 g; WW: 26,1 ; K: 4172,2 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1816 kcal; B: 66,7 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 234,1 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 16,9 g Sól: 4,4 g; WW: 23,4 K: 3187,6 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1818 kcal; B: 66,9 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 234,4 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 17,2 g Sól: 5 g; WW: 23,4 K: 3232,5 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1634 kcal; B: 61,2 g; T: 73,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,2 g; W: 166,9 g; W tym cukry: 49,2 g; Bł: 30 g Sól: 4,4 g; WW: 16,9; K: 3509,1 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1836 kcal; B: 74,8 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 229 g; W tym cukry: 62,7 g; Bł: 13,1 g Sól: 5 g; WW: 22,9; K: 2697,8 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1709 kcal; B: 59,4 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 206,6 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 26 g Sól: 4,9 g; WW: 20,9; K: 3365,9 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2197 kcal; B: 98,9 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 38,3 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,4 g; WW: 26,1 ; K: 4172,2 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2197 kcal; B: 98,9 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 38,3 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,4 g; WW: 26,1 ; K: 4172,2 mg   |

**Jadłospisy 16.09. – 22.09.2024 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)   |   |
|-----------------------|--|---|---|---|--|--|--|---|---|---|
| 17.09.2024r. - WTÓREK | ŚNIADANIE  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                          | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Miód 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                       | IIŚNIAD.   | Nektaryna 120 g   | Nektaryna 120 g   | Jabłko gotowane 150 g   | Jabłko gotowane 150 g  | Nektaryna 120 g  |  | Nektaryna 120 g   | Nektaryna 120 g   | Nektaryna 120 g   |
| OBIAD                 | Bigos 380 g ( <b>GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2</b> )<br>Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )                                  | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                                 | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew gotowana 70 g   | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew gotowana 70 g | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew gotowana 70 g   | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                                 | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                                 |   |
| KOLACJA               | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  |
| POŚIEK NOCNY          | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Platki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )   | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )   |   |
|                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2001 kcal; B: 78 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 272 g; W tym cukry: 79,2 g; Bł: 31,3 g Sól: 5 g; WW: 27; K: 4281,4 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2116 kcal; B: 84,2 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 282,6 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 27,8 g Sól: 5 g WW: 28,2; K: 3987,4 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1956 kcal; B: 76,9 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 261,5 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 19,6 g Sól: 4,5 g; WW: 26; K: 3368,8 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1956 kcal; B: 77 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 261,6 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 19,7 g Sól: 4,5 g; WW: 26; K: 3386,6 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1615 kcal; B: 77,2 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 180,1 g; W tym cukry: 45,7 g; Bł: 28,3 g Sól: 4,7 g; WW: 18; K: 3468 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1903 kcal; B: 79,4 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 248,7 g; W tym cukry: 66,6 g; Bł: 15,6 g Sól: 5 g; WW: 24,8; K: 2988,8 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1871 kcal; B: 76,4 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 235 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 24,6 g Sól: 4,3 g WW: 23,6; K: 3419,3 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2116 kcal; B: 84,2 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 282,6 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 27,8 g Sól: 5 g WW: 28,2; K: 3987,4 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2116 kcal; B: 84,2 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 282,6 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 27,8 g Sól: 5 g WW: 28,2; K: 3987,4 mg  |   |

Jadłospisy 16.09. – 22.09.2024 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 PAPIKOWATA (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)  |  |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 18.09.2024r. - ŚRODA | ŚNIADANIE  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )          | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )    | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )          | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Bułka pszenna 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )             |
|                      | IIŚNIAD.   | Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml   | Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml   | Jabłko gotowane 150 g  | Jabłko gotowane 150 g  | Jabłko 150 g<br>Migdały 30 g ( <b>ORZ</b> )  |   | Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml   | Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml   | Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml   |
|                      | OBIAD  | Zupa ogórkowa z ryżem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Kalafiór gotowany 80 g<br>Bryzol ze schabu w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) | Krupnik ryżowy z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Kalafiór gotowany 80 g | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) | Krupnik ryżowy z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalafiór gotowany 80 g | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane puree 100 g | Krupnik ryżowy z zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalafiór gotowany 80 g | Zupa ogórkowa z ryżem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Kalafiór gotowany 80 g<br>Bryzol ze schabu w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) | Krupnik ryżowy z zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Kalafiór gotowany 80 g |
|                      | KOLACJA  | Herbata czarna 250 ml<br>Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )               | Herbata czarna 250 ml<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                | Herbata czarna 250 ml<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                               | Herbata czarna 250 ml<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                | Herbata czarna 250 ml<br>Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )               | Herbata czarna 250 ml<br>Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                |
| POŚNIEK NOCNY        | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  |  |
|                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2207 kcal; B: 89,8 g; T: 75,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 281,9 g; W tym cukry: 81,2 g; Bł: 24,6 g; Sól: 4,7 g; WW: 28,2; K: 3833,1 mg | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2055 kcal; B: 88,4 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 280,9 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 25,9 g; Sól: 4,3 g; WW: 28,1; K: 4096,8 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1902 kcal; B: 77,7 g; T: 56,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 260,6 g; W tym cukry: 99,8 g; Bł: 19,5 g; Sól: 2,6 g; WW: 26; K: 3619,9 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1904 kcal; B: 77,9 g; T: 56,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 260,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19,8 g; Sól: 2,6 g; WW: 26; K: 3619,9 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1636 kcal; B: 79,9 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 172,6 g; W tym cukry: 61,2 g; Bł: 33,3 g; Sól: 3,8 g; WW: 17,2; K: 3859,8 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1883 kcal; B: 80,3 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 256,9 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 15,9 g; Sól: 3,3 g; WW: 25,7; K: 3174,2 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1756 kcal; B: 77,9 g; T: 55,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 226 g; W tym cukry: 81,2 g; Bł: 22,6 g; Sól: 3,2 g; WW: 22,9; K: 3526,7 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2207 kcal; B: 89,8 g; T: 75,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 281,9 g; W tym cukry: 81,2 g; Bł: 24,6 g; Sól: 4,7 g; WW: 28,2; K: 3833,1 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2055 kcal; B: 88,4 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 280,9 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 25,9 g; Sól: 4,3 g; WW: 28,1; K: 4096,8 mg   |  |

Jadłospisy 16.09. – 22.09.2024 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 PRZYSYWAJALNYCH 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)   |
|------------------------|--|---|--|--|--|---|---|---|---|---|
| 19.09.2024 r. CZWARTEK | ŚNIADANIE                                | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białek z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                        | II ŚNIAD.                                | Nektaryna 120 g   | Nektaryna 120 g  | Jabłko gotowane 150 g  | Jabłko gotowane 150 g  | Nektaryna 120 g<br>Orzechy włoskie 35 g ( <b>ORZ</b> )  | Nektaryna 120 g   | Nektaryna 120 g   | Nektaryna 120 g   | Nektaryna 120 g   |
|                        | OBIAD                                    | Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z ogórka konserwowego 80 g ( <b>GOR</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )  | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )  | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 60 g   | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 60 g   | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Marchew gotowana 60 g  | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )   | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z ogórka konserwowego 80 g ( <b>GOR</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )   | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )   |
|                        | KOLACJA                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )                               | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )  |
| POSIŁEK NOCNY          | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Platki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )  |
|                        |  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2293 kcal; B: 97,8 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 308,4 g; W tym cukry: 69,9 g; Bł: 45,4 g; Sól: 5 g; WW: 30,6; K: 4597,9 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2034 kcal; B: 76,6 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 259 g; W tym cukry: 77,8 g; Bł: 45,4 g; Sól: 5 g; WW: 25,6; K: 3579,1 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1900 kcal; B: 73,5 g; T: 55,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 263,9 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 23,7 g; Sól: 4,5 g; WW: 26,3; K: 3960,5 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1901 kcal; B: 73,7 g; T: 55,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 264,2 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 24 g; Sól: 4,5 g; WW: 26,3; K: 4005,5 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1698 kcal; B: 74,2 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 175 g; W tym cukry: 53,9 g; Bł: 32,4 g; Sól: 3,6 g; WW: 17,5; K: 3773,5 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1940 kcal; B: 72,1 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 260,1 g; W tym cukry: 65,6 g; Bł: 20,4 g; Sól: 4,1 g; WW: 25,9; K: 3548,9 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1786 kcal; B: 70,3 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 214,5 g; W tym cukry: 78,9 g; Bł: 28,3 g; Sól: 4,2 g; WW: 21,4; K: 3715,3 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2042 kcal; B: 77 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 260,4 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 33,7 g; Sól: 5 g; WW: 29,8; K: 4001,1 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2034 kcal; B: 76,6 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 259 g; W tym cukry: 77,8 g; Bł: 33 g; Sól: 5 g; WW: 25,6; K: 3579,1 mg  |

**Jadłospisy 16.09. – 22.09.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

|                       |                                     | DIETA PODSTAWOWA (1)   | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH 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)  |
|-----------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|---|---|--|---|--|
| 20.09.2024r. - PIĄTEK | ŚNIADANIE                           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                       | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )              | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                       | II ŚNIAD.                           | Jabłko 150 g   | Jabłko 150 g   | Jabłko gotowane 150 g  | Jabłko gotowane 150 g  | Jabłko 150 g<br>Orzechy nerkowca 30 g ( <b>ORZ</b> )  | Jabłko 150 g  | Jabłko 150 g   | Jabłko 150 g  | Jabłko 150 g   |
|                       | OBIAD                               | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty kiszonej 130 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                                     | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                        | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty kiszonej 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Marchew gotowana 60 g | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                         | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty kiszonej 130 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                        |
|                       | KOLACJA                             | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 200 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )  | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g ( <b>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  |
| POŚNIEK NOCNY         | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  |
|                       |                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2231 kcal; B: 85,8 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 312,6 g; W tym cukry: 98,4 g; Bł: 33,1 g Sól: 4,8 g; WW: 31,2; K: 3939,1 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2176 kcal; B: 85,3 g; T: 58,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 311,9 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 30,9 g Sól: 4,1 g; WW: 31,2; K: 3751,4 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1914 kcal; B: 70,6 g; T: 43,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,5 g; W: 297,2 g; W tym cukry: 98,1 g; Bł: 24,9 g Sól: 3,6 g; WW: 29,7; K: 3339,8 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1916 kcal; B: 70,8 g; T: 43,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,5 g; W: 297,5 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 25,2 g Sól: 3,6 g; WW: 29,7; K: 3384,8 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1777 kcal; B: 80,4 g; T: 68,1 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 196,4 g; W tym cukry: 54 g; Bł: 33,5 g Sól: 4,3 g; WW: 19,6; K: 3523,9 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1903 kcal; B: 73,3 g; T: 42,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,2 g; W: 295,2 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 29,1 g Sól: 3,8 g; WW: 29,5; K: 3056,7 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1900 kcal; B: 78,5 g; T: 53,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 264,3 g; W tym cukry: 97 g; Bł: 25,5 g Sól: 3,3 g; WW: 26,5 ; K: 3173,7 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2231 kcal; B: 85,8 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 312,6 g; W tym cukry: 98,4 g; Bł: 33,1 g Sól: 4,8 g; WW: 31,2; K: 3939,1 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2176 kcal; B: 85,3 g; T: 58,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 311,9 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 30,9 g Sól: 4,1 g; WW: 31,2; K: 3751,4 mg  |

**Jadłospisy 16.09. – 22.09.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH**

|                              | DIETA PODSTAWOWA (1)   | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUŻAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)   | DIETA PAKWATA (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 ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                      | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )           | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                  |
| II ŚNIAD.                    | Nektaryna 120 g  | Nektaryna 120 g  | Jabłko gotowane 150 g   | Jabłko gotowane 150 g  | Nektaryna 120 g<br>Orzechy laskowe 30 g ( <b>ORZ</b> )  |   | Nektaryna 120 g  | Nektaryna 120 g  | Nektaryna 120 g  |
| 21.09.2024r. SOBOTA<br>OBIAŁ | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańfior gotowany 80 g<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )           | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Marchewka gotowana 70 g<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )  | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Marchewka gotowana 70 g<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )   | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańfior gotowany 80 g<br>Ryż brązowy 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Marchewka gotowana 70 g<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Marchewka gotowana 70 g<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )               | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańfior gotowany 80 g<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )           | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańfior gotowany 80 g<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańfior gotowany 80 g<br>Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) |
| KOLACJA                      | Herbata czarna 50 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 50 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                     | Herbata czarna 50 ml<br>Pomidor 50 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 50 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 50 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  |
| POSIŁEK NOCNY                | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Platki owsiane górskie 20 g ( <b>GLU OW</b> )   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )   |
|                              | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2008 kcal; B: 76,9 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 37,5 g; W: 257,5 g; W tym cukry: 69,7 g; Bł: 25,9 g Sól: 4,8 g; WW: 25,6 ; K: 3248,7 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2008 kcal; B: 76,9 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 37,5 g; W: 257,5 g; W tym cukry: 69,7 g; Bł: 25,9 g Sól: 4,8 g; WW: 25,6 ; K: 3248,7 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1836 kcal; B: 70,6 g; T: 53,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 257,8 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 17 g Sól: 3,6 g; WW: 25,8; K: 2492,8 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1838 kcal; B: 70,8 g; T: 53,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 258,1 g; W tym cukry: 82,4 g; Bł: 17,3 g Sól: 3,6 g; WW: 25,8; K: 2537,4 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1637 kcal; B: 65,3 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 160,4 g; W tym cukry: 48,7 g; Bł: 29,3 g Sól: 2,9 g; WW: 16; K: 3221 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1924 kcal; B: 79,1 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 253,5 g; W tym cukry: 63,1 g; Bł: 13,2 g Sól: 3,5 g; WW: 25,4; K: 2101,8 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1666 kcal; B: 65,7 g; T: 61 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 201,3 g; W tym cukry: 70,4 g; Bł: 22,8 g Sól: 3,4 g; WW: 20,1; K: 2994,7 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2008 kcal; B: 76,9 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 37,5 g; W: 257,5 g; W tym cukry: 69,7 g; Bł: 25,9 g Sól: 4,8 g; WW: 25,6 ; K: 3248,7 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2008 kcal; B: 76,9 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 37,5 g; W: 257,5 g; W tym cukry: 69,7 g; Bł: 25,9 g Sól: 4,8 g; WW: 25,6 ; K: 3248,7 mg   |

Jadłospisy 16.09. – 22.09.2024 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 PAPIKOWATA (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)   |
|------------------------|---|---|--|--|---|---|--|---|---|
| SNIADANIE              | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Miód 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )     | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
| II ŚNIAD.              | Jabłko 150 g  | Jabłko 150 g  | Jabłko gotowane 150 g  | Jabłko gotowane 150 g  | Jabłko 150 g<br>Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> )   |   | Jabłko 150 g   | Jabłko 150 g  | Jabłko 150 g  |
| 22.09.2024r. NIEDZIELA |   |   |  |  |   |   |  |   |   |
| OBIAD                  | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                       | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )   | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )              | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )              | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 140 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                       | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )  |
| KOLACJA                | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )    | Herbata czarna 250 ml<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   |
| POSIŁEK NOCNY          | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )   |
|                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2214 kcal; B: 80,5 g; T: 49,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 346,7 g; W tym cukry: 90,4 g; Bł: 33,7 g Sól: 4,1 g; WW: 34,5; K: 3550,1 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2225 kcal; B: 80,9 g; T: 50,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 346,7 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 34,1 g Sól: 4,7 g; WW: 34,4; K: 3490,3 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1834 kcal; B: 74,2 g; T: 50,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 262,5 g; W tym cukry: 80,2 g; Bł: 17,2 g Sól: 3,2 g; WW: 26,2; K: 3174,9 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1836 kcal; B: 74,4 g; T: 50,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 262,8 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 17,5 g Sól: 3,2 g; WW: 26,2; K: 3219,9 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1604 kcal; B: 76,3 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 174,9 g; W tym cukry: 51 g; Bł: 33 g Sól: 3,7 g; WW: 17,5; K: 3255,7 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1870 kcal; B: 78,7 g; T: 57,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 250,7 g; W tym cukry: 61,4 g; Bł: 13,4 g Sól: 3,3 g; WW: 25,1; K: 2868,2 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1817 kcal; B: 78,1 g; T: 47,5 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 264,6 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 25,2 g Sól: 3,1 g; WW: 26,5; K: 2820,3 mg  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2214 kcal; B: 80,5 g; T: 49,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 346,7 g; W tym cukry: 90,4 g; Bł: 33,7 g Sól: 4,1 g; WW: 34,5; K: 3550,1 mg   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2225 kcal; B: 80,9 g; T: 50,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 346,7 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 34,1 g Sól: 4,7 g; WW: 34,4; K: 3490,3 mg   |