

Jadłospisy 11.11 – 17.11.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| 11.11. 2024r. | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 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 255 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) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) |
| IIŚNIAD. | 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 | Jabłko 150 g |
| OBIAD | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kapusta zasmażana 130 g (GLU PSZ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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 pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 140 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) | Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) |
| KOLACJA | Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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) | Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) |
| POSIĘK NOCNY | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) |
| | Wskaźniki odżywcze: E: 2403 kcal; B: 100,1 g; T: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 335,1 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 32,5 g Sól: 4,8 g; WW: 33,4 ; K: 3785 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2387 kcal; B: 100,3 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 334,4 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 31,1 g Sól: 4,7 g; WW: 33,4 ; K: 3862,8 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1864 kcal; B: 78,5 g; T: 49,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 265,4 g; W tym cukry: 77,5 g; Bł: 18,9 g Sól: 3,9 g; WW: 26,5; K: 3235,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1865 kcal; B: 78,7 g; T: 49,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 265,7 g; W tym cukry: 78 g; Bł: 19,2 g Sól: 3,9 g; WW: 26,5; K: 3298,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1626 kcal; B: 78,4 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 169,6 g; W tym cukry: 46 g; Bł: 32,9 g Sól: 3,3 g; WW: 16,9; K: 3684,3 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1956 kcal; B: 86,5 g; T: 57,8 ; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 261,8 g; W tym cukry: 59,6 g; Bł: 15,1 g Sól: 3,2 g; WW: 26,2; K: 2862,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1889 kcal; B: 79,4 g; T: 52,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 261,5 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 26,7 g Sól: 3,1 g; WW: 26,3; K: 3372,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2387 kcal; B: 100,3 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 334,4 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 31,1 g Sól: 4,7 g; WW: 33,4 ; K: 3862,8 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2387 kcal; B: 100,3 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 334,4 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 31,1 g Sól: 4,7 g; WW: 33,4 ; K: 3862,8 mg |

Jadłospisy 11.11 – 17.11.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA PĄPKOWATA (12) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2) | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2) | |
|---------------|---|---|--|---|--|--|---|---|---|--|
| 12.11.2024r. | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek jaj z zielenią 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek jaj z zielenią 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | |
| IIŚNIAD. | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ) | | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | |
| OBIAD | Zupa fasolowa z ziemniakami i zielenią 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zielenią 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) | Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) | Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zielenią 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos z mrożonych warzyw 120 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) | Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zielenią 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zielenią 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zielenią 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) | |
| KOLACJA | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Zupa grysikowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Schab pieczony 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) |
| POSIŁEK NOCNY | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 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: 2201 kcal; B: 116,6 g; T: 61,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 276,9 g; W tym cukry: 75,2 g; Bł: 37,3 g; Sól: 3,5 g; WW: 27,7 ; K: 4917 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2049 kcal; B: 107,5 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 246,1 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 28,9 g; Sól: 3,5 g; WW: 24,5 ; K: 4475,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1792 kcal; B: 77,6 g; T: 54,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 238,5 g; W tym cukry: 79,3 g; Bł: 17,7 g; Sól: 5 g ; WW: 23,8; K: 3388,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1794 kcal; B: 77,8 g; T: 54,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 238,8 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 18 g; Sól: 5 g ; WW: 23,8; K: 3433,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1684 kcal; B: 74 g; T: 75,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 160,5 g; W tym cukry: 43,9 g; Bł: 30,1 g; Sól: 4,6 g; WW: 16; K: 3780,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1899 kcal; B: 83,6 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 231,3 g; W tym cukry: 58,6 g; Bł: 14,1 g; Sól: 5 g; WW: 23,2; K: 2988,5 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1731 kcal; B: 74,9 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 197,7 g; W tym cukry: 77 g; Bł: 25,7 g; Sól: 4,5 g; WW: 19,8; K: 3748,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2049 kcal; B: 107,5 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 246,1 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 28,9 g; Sól: 3,5 g; WW: 24,5 ; K: 4475,9 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2049 kcal; B: 107,5 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 246,1 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 28,9 g; Sól: 3,5 g; WW: 24,5 ; K: 4475,9 mg | |

Jadłospisy 11.11 – 17.11.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| 13.11. 2024 r. | 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 PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA PĄPKOWATA (12) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2) | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIEŹ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEŹ 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Kielbasa szynkowa 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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 | 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 | Jabłko 150 g | |
| OBIAŁ | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) | Zupa makaronowa z zieleniną 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 zieleniną 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 ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ) | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 100 ml (MLE, GLU PSZ) | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 100 ml (MLE, GLU PSZ) |
| KOLACJA | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 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) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) |
| POSIŁEK NOCNY | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | Jogurt owocowy 150 g (MLE) | |
| | Wskaźniki odżywcze: E: 2234 kcal; B: 74,8 g; T: 84 g; Kw. tł. nasy.: 35,9 g; W: 280,2 g; W tym cukry: 90,7 g; Bł: 29,3 g; Sól: 3,1 g; WW: 27,9; K: 4042,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2186 kcal; B: 76,1 g; T: 72,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 293,7 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 29,8 g; Sól: 4,9 g; WW: 29,3; K: 4113,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1903 kcal; B: 69,2 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 265,6 g; W tym cukry: 94,8 g; Bł: 17,8 g; Sól: 4,5 g; WW: 26,6; K: 3211,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1904 kcal; B: 69,4 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 265,9 g; W tym cukry: 95,3 g; Bł: 18,1 g; Sól: 4,5 g; WW: 26,6; K: 3256,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1876 kcal; B: 74,6 g; T: 85,9 g; Kw. tł. nasy.: 35,2 g; W: 187,7 g; W tym cukry: 55,1 g; Bł: 32,2 g; Sól: 4,7 g; WW: 18,7; K: 3845,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2071 kcal; B: 82,9 g; T: 72,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 263,4 g; W tym cukry: 77,6 g; Bł: 14,3 g; Sól: 4,7 g; WW: 26,5; K: 3012,8 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1830 kcal; B: 63,9 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 243 g; W tym cukry: 90,8 g; Bł: 26,1 g; Sól: 4,1 g; WW: 24,3; K: 3470,9 | Wskaźniki odżywcze: E: 2234 kcal; B: 74,8 g; T: 84 g; Kw. tł. nasy.: 35,9 g; W: 280,2 g; W tym cukry: 90,7 g; Bł: 29,3 g; Sól: 3,1 g; WW: 27,9; K: 4042,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2186 kcal; B: 76,1 g; T: 72,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 293,7 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 29,8 g; Sól: 4,9 g; WW: 29,3; K: 4113,2 mg | |

Jadłospisy 11.11 – 17.11.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| 14.11. 2024r. | 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 PRYSZWAJALNYCH 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) |
|---------------|--|---|---|--|---|---|---|--|---|
| ŚNIADANIE | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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)</p> |
| IŚNIAD. | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ) | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g |
| OBIAD | <p>Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)</p> | <p>Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)</p> | <p>Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)</p> | <p>Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)</p> | <p>Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)</p> | <p>Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)</p> | <p>Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)</p> | <p>Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)</p> | <p>Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)</p> |
| KOLACJA | <p>Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)</p> | <p>Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Masło 82% 15 g (MLE)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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)</p> |
| POSIĘK NOCNY | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) | 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) |
| | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2047 kcal; B: 91,8 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 263,8 g; W tym cukry: 80,3 g; Bł: 29,4 g; Sól: 4,4 g; WW: 26,1; K: 3449,9 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2038 kcal; B: 91,4 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 262,4 g; W tym cukry: 78,7 g; Bł: 28,7 g; Sól: 4,4 g; WW: 25,9; K: 3395,9 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 1976 kcal; B: 90,5 g; T: 58,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 261 g; W tym cukry: 79,6 g; Bł: 18,7 g; Sól: 3,8 g; WW: 26,1; K: 2742,6 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 1978 kcal; B: 90,7 g; T: 58,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 261,3 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 19 g; Sól: 3,8 g; WW: 26,1; K: 2787,6 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 1663 kcal; B: 83,5 g; T: 71,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 160,3 g; W tym cukry: 59,5 g; Bł: 29,1 g; Sól: 3,3 g; WW: 15,8; K: 3429,7 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 1950 kcal; B: 94,5 g; T: 61,2 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 246,8 g; W tym cukry: 62,7 g; Bł: 14,6 g; Sól: 4,7 g; WW: 24,7; K: 2311,5 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 1756 kcal; B: 83,5 g; T: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 206 g; W tym cukry: 79,2 g; Bł: 25,5 g; Sól: 3,6 g; WW: 20,4; K: 3166,9 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2047 kcal; B: 91,8 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 263,8 g; W tym cukry: 80,3 g; Bł: 29,4 g; Sól: 4,4 g; WW: 26,1; K: 3449,9 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2038 kcal; B: 91,4 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 262,4 g; W tym cukry: 78,7 g; Bł: 28,7 g; Sól: 4,4 g; WW: 25,9; K: 3395,9 mg</p> |

Jadłospisy 11.11 – 17.11.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| 15.11. 2024 r. | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA PĄPKOWATA (12) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2) | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIECI W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIECI W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2) |
|----------------|---|---|---|---|--|---|--|---|---|
| ŚNIADANIE | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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 zielenią 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 zielenią 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) |
| IŚNIAD. | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ) | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g |
| OBIAŁ | Zupa pomidorowa z makaronem i zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 |
| KOLAČIA | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 zielenią 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zielenią 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zielenią 72 g (MLE, RYB) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) | Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE) |
| POŚLĘK 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 11.11 – 17.11.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| 16.11. 2024 r. | 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 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) | |
|----------------|--|--|---|--|--|---|--|--|--|---|
| 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>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (<i>RYB, SOJ</i>) Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</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>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</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>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | |
| IŚNIAD. | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Jabłko gotowane 150 g | Jabłko gotowane 150 g | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | Mandarynka 100 g | |
| OBIAŁ | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>) | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) |
| KOLACJA | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) |
| POŚNIEK NOCNY | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 30 g (<i>GLU OW</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) | |
| | Wskaźniki odżywcze: E: 2148 kcal; B: 80,3 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nasy.: 41,2 g; W: 251,4 g; W tym cukry: 69,4 g; Bł: 26,8 g; Sól: 4,8 g; WW: 24,9; K: 3013,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2148 kcal; B: 80,3 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nasy.: 41,2 g; W: 251,4 g; W tym cukry: 69,4 g; Bł: 26,8 g; Sól: 4,8 g; WW: 24,9; K: 3013,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1973 kcal; B: 75,3 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 256,2 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 18,6 g; Sól: 4,1 g; WW: 25,6; K: 3276,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1975 kcal; B: 75,5 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 256,5 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 18,9 g; Sól: 4,1 g; WW: 25,6; K: 3321,1 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1618 kcal; B: 73,1 g; T: 70,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 157,4 g; W tym cukry: 41,4 g; Bł: 26,7 g; Sól: 3,6 g; WW: 15,6; K: 2849,8 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2021 kcal; B: 88,8 g; T: 79 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; W: 249,4 g; W tym cukry: 78,3 g; Bł: 17,2 g; Sól: 4 g; WW: 24,9; K: 3131,6 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 1815 kcal; B: 75,9 g; T: 85,9 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 197,9 g; W tym cukry: 70,5 g; Bł: 23,1 g; Sól: 3,5 g; WW: 19,7; K: 2779,2 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2148 kcal; B: 80,3 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nasy.: 41,2 g; W: 251,4 g; W tym cukry: 69,4 g; Bł: 26,8 g; Sól: 4,8 g; WW: 24,9; K: 3013,7 mg | Wskaźniki odżywcze: E: 2148 kcal; B: 80,3 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nasy.: 41,2 g; W: 251,4 g; W tym cukry: 69,4 g; Bł: 26,8 g; Sól: 4,8 g; WW: 24,9; K: 3013,7 mg | |

Jadłospisy 11.11 – 17.11.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

| 17.11. 2024 r. | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3) | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA 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) |
|----------------|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
| ŚNIADANIE | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 20 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> |
| IŚNIAD. | 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 | <p>Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g</p> | <p>Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)</p> | <p>Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g</p> | <p>Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g</p> | <p>Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)</p> | <p>Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g</p> | <p>Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)</p> | <p>Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)</p> | <p>Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 100 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)</p> |
| KOLACJA | <p>Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>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>) Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> | <p>Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)</p> |
| POŚLĘK 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>) |
| | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2356 kcal; B: 113,1 g; T: 77,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 287,3 g; W tym cukry: 87,7 g; Bł: 30,2 g Sól: 4,1 g; WW: 28,8; K: 4332,6 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2382 kcal; B: 113,1 g; T: 77,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 293,4 g; W tym cukry: 93,6 g; Bł: 30,5 g Sól: 4,2 g; WW: 29,4; K: 4451,8 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2050 kcal; B: 105,5 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 252,8 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 18,6 g Sól: 3,6 g; WW: 25,4; K: 3749,7 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2046 kcal; B: 105,5 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 252,5 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 18,6 g Sól: 3,6 g; WW: 25,3; K: 3727,2 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 1740 kcal; B: 102 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 163,5 g; W tym cukry: 54 g; Bł: 26,3 g Sól: 3,9 g; WW: 16,3; K: 3588 mg</p> | <p>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</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2136 kcal; B: 106,2 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 243,2 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 26,8 g Sól: 3,4 g; WW: 24,5; K: 3918,2 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2356 kcal; B: 113,1 g; T: 77,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 287,3 g; W tym cukry: 87,7 g; Bł: 30,2 g Sól: 4,1 g; WW: 28,8; K: 4332,6 mg</p> | <p>Wskaźniki odżywcze: E: 2382 kcal; B: 113,1 g; T: 77,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 293,4 g; W tym cukry: 93,6 g; Bł: 30,5 g Sól: 4,2 g; WW: 29,4; K: 4451,8 mg</p> |