

Jadłospisy 20.11-26.11.2023 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 PAPKOWATA (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)	
20.11.2023r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki 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) Papryka czerwona 60 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Pomidor 60 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Pomidor bez skórki 60 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Pomidor bez skórki 60 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 60 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki 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) Papryka czerwona 60 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Pomidor 60 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 1 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 1 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 40 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2107 kcal; B: 87,8 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 285 g; W tym cukry: 94,2 g; Bł: 27,5 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 5,23 %; WW: 28,3; K: 2986 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2100 kcal; B: 87,5 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 283,9 g; W tym cukry: 93,1 g; Bł: 27 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 5,15 %; WW: 28,2; K: 3002,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1982 kcal; B: 77,8 g; T: 42,2 g; Kw. tł. nasy.: 22,1 g; W: 313,4 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 18,5 g Sól: 4,5 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 19,2 %; Ener. z W: 65,1 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 31,3; K: 2759,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1982 kcal; B: 77,8 g; T: 42,2 g; Kw. tł. nasy.: 22,1 g; W: 313,4 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 18,5 g Sól: 4,5 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 19,2 %; Ener. z W: 65,1 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 31,3; K: 2759,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1608 kcal; B: 71 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 21,1 g; W: 180,1 g; W tym cukry: 55,2 g; Bł: 33 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 33,2 %; Ener. z W: 48,9 %; Ener. z Bł.: 8,23 %; WW: 18 ; K: 3712,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1899 kcal; B: 80,7 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 261,2 g; W tym cukry: 77,9 g; Bł: 16,4 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 17 %; Ener. z T: 25,8 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 3,45 %; WW: 26,1; K: 2328,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1886 kcal; B: 88,2 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 241,5 g; W tym cukry: 95,3 g; Bł: 24,4 g Sól: 4 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 27,6 %; Ener. z W: 53,8 %; Ener. z Bł.: 5,17 %; WW: 24 ; K: 2650,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2307 kcal; B: 92,1 g; T: 81,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 286,8 g; W tym cukry: 95,3 g; Bł: 30,2 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 31,8 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 5,23 %; WW: 28,5; K: 3170,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2299 kcal; B: 91,8 g; T: 81,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 94,2 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 31,8 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 5,18 %; WW: 28,4; K: 3187 mg	

Jadłospisy 20.11-26.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH											
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)		
21.11.2023r. WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki 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) Ogórek kiszony 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g (MLE) Masło 82% 10 g	Płatki 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) Ogórek kiszony 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	
	OBIAŁ	Bigos 400 g (GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Bigos 400 g (GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Kompot z mrożonych owoców 300 ml Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 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) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 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) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 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) Pomidor 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) 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: 2036 kcal; B: 84,8 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 269,4 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 30,4 g Sól: 6,3 g Ener. z B: 16,7%; Ener. z T: 26,9%; Ener. z W: 55,9%; Ener. z Bł.: 5,99%; WW: 27,1; K: 4328,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2031 kcal; B: 81,5 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 275,3 g; W tym cukry: 89,5 g; Bł: 25,7 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 16,1%; Ener. z T: 26,7%; Ener. z W: 56,8%; Ener. z Bł.: 5,1%; WW: 27,6; K: 3952,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2014 kcal; B: 81,7 g; T: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 281,7 g; W tym cukry: 92,2 g; Bł: 18,9 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 16,2%; Ener. z T: 25,6%; Ener. z W: 57,8%; Ener. z Bł.: 3,75%; WW: 28,3; K: 3697,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2015 kcal; B: 81,8 g; T: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 282 g; W tym cukry: 92,8 g; Bł: 19,3 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 16,2%; Ener. z T: 25,6%; Ener. z W: 57,9%; Ener. z Bł.: 3,82%; WW: 28,3; K: 3751,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1646 kcal; B: 71,3 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 170 g; W tym cukry: 47,1 g; Bł: 27,8 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 17,3%; Ener. z T: 37,7%; Ener. z W: 44,7%; Ener. z Bł.: 6,75%; WW: 17; K: 3205,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1984 kcal; B: 76,4 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 277 g; W tym cukry: 73,7 g; Bł: 15,1 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 15,4%; Ener. z T: 26,8%; Ener. z W: 57,4%; Ener. z Bł.: 3%; WW: 27,8; K: 3049,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1726 kcal; B: 72,1 g; T: 54,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 223,9 g; W tym cukry: 82,4 g; Bł: 22,9 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 16,7%; Ener. z T: 28,4%; Ener. z W: 54,5%; Ener. z Bł.: 5,3%; WW: 22,5; K: 3292,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2218 kcal; B: 90,8 g; T: 76,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 271,7 g; W tym cukry: 87,9 g; Bł: 34,3 g Sól: 6,3 g Ener. z B: 16,4%; Ener. z T: 31%; Ener. z W: 52,1%; Ener. z Bł.: 6,2%; WW: 27,3; K: 4562 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2209 kcal; B: 87,3 g; T: 75,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 277,2 g; W tym cukry: 89,8 g; Bł: 30 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 15,8%; Ener. z T: 30,9%; Ener. z W: 52,9%; Ener. z Bł.: 5,43%; WW: 27,8; K: 4111,4 mg		

Jadłospisy 20.11-26.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
22.11.2023r. ŚRODA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 330 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) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POSIĘK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2043 kcal; B: 106,3 g; T: 61,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 255,4 g; W tym cukry: 99,6 g; Bł: 30 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 20,8%; Ener. z T: 27,1%; Ener. z W: 52,9%; Ener. z Bł.: 5,87 %; WW: 25,4; K: 4910,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2026 kcal; B: 107,8 g; T: 62,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 248,2 g; W tym cukry: 90,3 g; Bł: 29,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 21,3%; Ener. z T: 21,6%; Ener. z W: 51,9%; Ener. z Bł.: 5,8 %; WW: 24,7; K: 5067 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1816 kcal; B: 86,4 g; T: 45,3 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 255,2 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 17,4 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 22,4 %; Ener. z W: 58,1%; Ener. z Bł.: 3,83 %; WW: 25,6; K: 3489,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1856 kcal; B: 86,5 g; T: 45,3 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 265 g; W tym cukry: 96,1 g; Bł: 17,8 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 18,6 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z W: 59 %; Ener. z Bł.: 3,83 %; WW: 26,6; K: 3543 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1620 kcal; B: 85,2 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 21,7 g; W: 166,6 g; W tym cukry: 60,1 g; Bł: 33,2 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 21 %; Ener. z T: 33,4 %; Ener. z W: 45,2 %; Ener. z Bł.: 8,18 %; WW: 16,7; K: 4213,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1925 kcal; B: 94,8 g; T: 49,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 265,4 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 13,4 g Sól: 4 g; Ener. z B: 19,7 %; Ener. z T: 23,3 %; Ener. z W: 56,5 %; Ener. z Bł.: 2,78 %; WW: 26,8; K: 3070,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1719 kcal; B: 95,6 g; T: 45,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,4 g; W: 222,1 g; W tym cukry: 98,3 g; Bł: 21,1 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 22,2 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 4,9 %; WW: 22,2; K: 4027,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2239 kcal; B: 111,1 g; T: 79,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 257,9 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 32 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 48,9 %; Ener. z Bł.: 5,7 %; WW: 25,7; K: 5132,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2226 kcal; B: 112,6 g; T: 80,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 251,7 g; W tym cukry: 91 g; Bł: 31,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 20,2 %; Ener. z T: 32,5 %; Ener. z W: 48 %; Ener. z Bł.: 5,6 %; WW: 25,1; K: 5209,2 mg	

Jadłospisy 20.11-26.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)	
23.11.2023r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 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) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	LIŚNIAD.	Kiwi 80 g	Kiwi 80 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Kiwi 80 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)		Kiwi 80 g	Kiwi 80 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Kiwi 80 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 380 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Ćwikła z chrzanem 100 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g (MLE) Sos potrawkowy 90 g (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g (MLE) Sos potrawkowy 90 g (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos potrawkowy 90 g (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 330 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 240 g (GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ziemniaczana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Ćwikła z chrzanem 100 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	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) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	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) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	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) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚLĘK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) 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: 2209 kcal; B: 90,9 g; T: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 307,4 g; W tym cukry: 88,1 g; Bł: 38,3 g Sól: 5,6 g Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z W: 59,1 %; Ener. z Bł.: 6,95 %; WW: 30,8; K: 4697,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2077 kcal; B: 80,1 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 287 g; W tym cukry: 89,3 g; Bł: 30,5 g Sól: 5,7 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 58,2 %; Ener. z Bł.: 5,86 %; WW: 28,9; K: 4395,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1951 kcal; B: 78 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 266,3 g; W tym cukry: 93,5 g; Bł: 19,1 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 27,4 %; Ener. z W: 56,6 %; Ener. z Bł.: 3,92 %; WW: 26,7; K: 3798,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1962 kcal; B: 78,1 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 269 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 19,5 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 56,8 %; Ener. z Bł.: 3,97 %; WW: 26,9; K: 3850,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1670 kcal; B: 72,4 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 190,9 g; W tym cukry: 55,7 g; Bł: 30 g Sól: 5 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 33,9 %; Ener. z W: 49,6 %; Ener. z Bł.: 7,21 %; WW: 19,3; K: 4119,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1963 kcal; B: 81,3 g; T: 61,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 261,8 g; W tym cukry: 69 g; Bł: 16,6 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 3,39 %; WW: 26,3; K: 3057,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1827 kcal; B: 72,9 g; T: 55,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 248,5 g; W tym cukry: 86,2 g; Bł: 27,2 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 57,4 %; Ener. z Bł.: 5,97 %; WW: 25,1; K: 4169 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2226 kcal; B: 85,6 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 294,9 g; W tym cukry: 89,6 g; Bł: 31,3 g Sól: 5,6 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 55,8 %; Ener. z Bł.: 5,63 %; WW: 29,7; K: 4501,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2243 kcal; B: 85,6 g; T: 74,9 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 295,9 g; W tym cukry: 91 g; Bł: 31,5 g Sól: 5,7 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 55,6 %; Ener. z Bł.: 5,63 %; WW: 29,8; K: 4593,3 mg	

Jadłospisy 20.11-26.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
24.11.2023r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Sałatka z tuńczyka i groszku 50 g (RYB) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)		Płatki 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) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 330 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Kalafior gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Kalafior gotowany 60 g	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
24.11.2023r. PIĄTEK	POŚNIEK NOCNY	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2017 kcal; B: 90,2 g; T: 52,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 281,9 g; W tym cukry: 90,3 g; Bł: 27,3 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 17,9 %; Ener. z T: 23,3 %; Ener. z W: 58,6 %; Ener. z Bł.: 5,41 %; WW: 28,3; K: 3527,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2074 kcal; B: 92,3 g; T: 52,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 293,2 g; W tym cukry: 93,8 g; Bł: 27,4 g Sól: 3 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 22,7 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 5,28 %; WW: 29,4; K: 3592,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1839 kcal; B: 82,9 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 252 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 18,4 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 56,8 %; Ener. z Bł.: 4 %; WW: 25,1; K: 2967 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1841 kcal; B: 83 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 252,3 g; W tym cukry: 92,4 g; Bł: 18,8 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 56,9 %; Ener. z Bł.: 4,08 %; WW: 25,1; K: 3021 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1671 kcal; B: 79,5 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 23,1 g; W: 176,8 g; W tym cukry: 50,1 g; Bł: 29,7 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 45,9 %; Ener. z Bł.: 7,1 %; WW: 17,8; K: 3159,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1831 kcal; B: 82,9 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 237,8 g; W tym cukry: 76,5 g; Bł: 15,2 g Sól: 2,4 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 27,9 %; Ener. z W: 53,6 %; Ener. z Bł.: 3,32 %; WW: 23,8; K: 2789,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1791 kcal; B: 85,4 g; T: 47,5 g; Kw. tł. nasy.: 22,7 g; W: 243 g; W tym cukry: 92,5 g; Bł: 23,7 g Sól: 2,2 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 23,9 %; Ener. z W: 56,9 %; Ener. z Bł.: 5,3 %; WW: 24,5 ; K: 3056 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2216 kcal; B: 91,5 g; T: 71 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 283,7 g; W tym cukry: 91,4 g; Bł: 30 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 53,9 %; Ener. z Bł.: 5,61 %; WW: 28,5; K: 3712,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2248 kcal; B: 96,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 295 g; W tym cukry: 94,8 g; Bł: 29,8 g Sól: 3 g Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 27,4 %; Ener. z W: 55,1 %; Ener. z Bł.: 5,30 %; WW: 29,7; K: 3776,3 mg

Jadłospisy 20.11-26.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
25.11.2023r. SOBOTA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 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 (MLE) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IIŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały 20 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Migdały 20 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Migdały 20 g (ORZ)
	OBIAŁ	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (GOR) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (GOR) Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (GOR) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 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 naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2017 kcal; B: 76,1g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 35,4 g; W: 246,8 g; W tym cukry: 74,5 g; Bł: 27,2 g Sól: 4 g Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 33,1 %; Ener. z W: 51,6 %; Ener. z Bł.: 5,40 %; WW: 24,8; K: 3627,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2001 kcal; B: 75,1 g; T: 75,4 g; Kw. tł. nasy.: 36,8 g; W: 241,2 g; W tym cukry: 64 g; Bł: 26,1 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 33,9 %; Ener. z W: 50,8 %; Ener. z Bł.: 5,21 %; WW: 24,2; K: 3518,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1856 kcal; B: 66,7 g; T: 72,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 223 g; W tym cukry: 87,4 g; Bł: 16,9 g Sól: 2,3 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 35,2 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 3,65 %; WW: 22,3; K: 3356,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1866 kcal; B: 66,8 g; T: 72,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 225,3 g; W tym cukry: 90 g; Bł: 17,3 g Sól: 2,3 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 35 %; Ener. z W: 50,1 %; Ener. z Bł.: 3,7 %; WW: 22,5; K: 3410,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1536 kcal; B: 59,1 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 159,1 g; W tym cukry: 40,8 g; Bł: 26,5 g Sól: 1,5 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 39,7 %; Ener. z W: 44,9 %; Ener. z Bł.: 6,9 %; WW: 16,1; K: 3290 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1919 kcal; B: 72 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 255 g; W tym cukry: 71,6 g; Bł: 13,5 g Sól: 2,5 g; Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 29,6 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 2,8 %; WW: 25,5; K: 2833 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1786 kcal; B: 69,7 g; T: 68,5 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 210,6 g; W tym cukry: 78,7 g; Bł: 23,6 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 34,5 %; Ener. z W: 49,8 %; Ener. z Bł.: 5,28 %; WW: 21,3; K: 3409,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2211 kcal; B: 82,8 g; T: 86,1 g; Kw. tł. nasy.: 36,5 g; W: 261,2 g; W tym cukry: 75,6 g; Bł: 30,6 g Sól: 4 g Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 35,1 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z Bł.: 5,54 %; WW: 26,3; K: 3835,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2195 kcal; B: 82,8 g; T: 86,1 g; Kw. tł. nasy.: 36,6 g; W: 257,2 g; W tym cukry: 71,4 g; Bł: 29,5 g Sól: 3,5 g Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 35,3 %; Ener. z W: 49,6 %; Ener. z Bł.: 5,38 %; WW: 25,8; K: 3793,6 mg	

Jadłospisy 20.11-26.11.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)
26.11.2023r. - NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Płatki 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) Ogórek kiszony 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Pomidor bez skórki 60 g Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek kiszony 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki 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) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki 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) Ogórek kiszony 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Kiwi 80 g	Kiwi 80 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Kiwi 80 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)		Kiwi 80 g	Kiwi 80 g	Kiwi 80 g
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 80 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 80 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony 250 g z sosem własnym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 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) Pomidor 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 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) Pomidor 60 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) 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: 2214 kcal; B: 111,9 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 255,8 g; W tym cukry: 84,5 g; Bł: 25,4 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 20,2 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 48,5 %; Ener. z Bł.: 4,59 %; WW: 25,7; K: 4318,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2216 kcal; B: 112,1 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 256,2 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 25 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 20,2 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 48,5 %; Ener. z Bł.: 4,5 %; WW: 25,7; K: 4393,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2060 kcal; B: 107,1 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 248,9 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 18,8 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 20,8 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 50,2 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 25; K: 4025,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2061 kcal; B: 107,2 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 249,2 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 19,2 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 20,8 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 50,2 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 25; K: 4079,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1792 kcal; B: 104,4 g; T: 69,7 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 172,2 g; W tym cukry: 42,4 g; Bł: 25,4 g; Sól: 3,7 g; Ener. z B: 23,3 %; Ener. z T: 35 %; Ener. z W: 41,3 %; Ener. z Bł.: 5,67 %; WW: 17,2; K: 3729,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2110 kcal; B: 113,6 g; T: 70,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 246,6 g; W tym cukry: 74,5 g; Bł: 15,9 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 21,5 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 48,3 %; Ener. z Bł.: 3 %; WW: 24,9; K: 3720,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1935 kcal; B: 105,2 g; T: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 206,3 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 21,3 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 21,7 %; Ener. z T: 33,2 %; Ener. z W: 44,9 %; Ener. z Bł.: 4,39 %; WW: 20,8; K: 3866,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2214 kcal; B: 111,9 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 255,8 g; W tym cukry: 84,5 g; Bł: 25,4 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 20,2 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 48,5 %; Ener. z Bł.: 4,59 %; WW: 25,7; K: 4318,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2216 kcal; B: 112,1 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 256,2 g; W tym cukry: 85,5 g; Bł: 25 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 20,2 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 48,5 %; Ener. z Bł.: 4,5 %; WW: 25,7; K: 4393,3 mg