

Jadłospisy 27.11-03.12.2023 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)	
27.11.2023r. PONIEDZIAŁEK	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) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 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)	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 Schab pieczony 50 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)	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 Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 40 g (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) Pomidor bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 40 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 Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 40 g (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) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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 Schab pieczony 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ser topiony 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	I ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAŁ	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł 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) 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 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) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł 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) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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 Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 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% 12,5 g (MLE)
	POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU 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: 2378 kcal; B: 102,9 g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 301,1 g; W tym cukry: 92,2 g; Bł: 46,1 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 28,1 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 7,76 %; WW: 30; K: 5677,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2195 kcal; B: 90,6 g; T: 79,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 263,2 g; W tym cukry: 92,5 g; Bł: 38 g Sól: 4,5 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 32,6 %; Ener. z W: 50,8 %; Ener. z Bł.: 6,92 %; WW: 26,3; K: 4628,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2045 kcal; B: 93,6 g; T: 57,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 277 g; W tym cukry: 91 g; Bł: 22,8 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 25,3 %; Ener. z W: 56,4 %; Ener. z Bł.: 4,46 %; WW: 27,9; K: 4364,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2067 kcal; B: 93,7 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 277,3 g; W tym cukry: 91,6 g; Bł: 23,2 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 55,9 %; Ener. z Bł.: 4,48 %; WW: 27,9; K: 4419,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1813 kcal; B: 88,1 g; T: 70,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 189 g; W tym cukry: 60,4 g; Bł: 34,3 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 19,4 %; Ener. z T: 35,1 %; Ener. z W: 45,5 %; Ener. z Bł.: 7,55 %; WW: 19,2; K: 4438,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2002 kcal; B: 86,5 g; T: 59,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 270,9 g; W tym cukry: 69 g; Bł: 14,2 g Sól: 3 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 2,84 %; WW: 27,3 ; K: 3024,1mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1831 kcal; B: 92,6 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 224,2 g; W tym cukry: 96,3 g; Bł: 25,8 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 20,2 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 51,8 %; Ener. z Bł.: 5,63 g; WW: 22,7 ; K: 3608,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2378 kcal; B: 102,9 g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 301,1 g; W tym cukry: 92,2 g; Bł: 46,1 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 28,1 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 7,76 %; WW: 30; K: 5677,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2195 kcal; B: 90,6 g; T: 79,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 263,2 g; W tym cukry: 92,5 g; Bł: 38 g Sól: 4,5 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 32,6 %; Ener. z W: 50,8 %; Ener. z Bł.: 6,92 %; WW: 26,3; K: 4628,6 mg	

Jadłospisy 27.11-03.12.2023 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)
28.11.2023r. WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g 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) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g 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 Dżem 25 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Dżem 25 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g 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) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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 nerkowca 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Galereta 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)	Galereta 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 Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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% 12,5 g (MLE)	Galereta 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)	Galereta 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)
	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: 2156 kcal; B: 98,4 g; T: 74,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 259,6 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 28 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 50,8 %; Ener. z Bł.: 5,2 %; WW: 25,8; K: 4644,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2148 kcal; B: 98,1 g; T: 74,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 258,5 g; W tym cukry: 94,7 g; Bł: 27,5 g Sól: 4 g Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 5,13 %; WW: 25,7; K: 4660,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2018 kcal; B: 83,1 g; T: 56,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 279,6 g; W tym cukry: 96,6 g; Bł: 21,9 g Sól: 3 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 4,35 %; WW: 28 ; K: 3689,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2020 kcal; B: 83,2 g; T: 56,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 279,9 g; W tym cukry: 97,2 g; Bł: 22,3 g Sól: 3 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 4,42 %; WW: 28 ; K: 3743,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1738 kcal; B: 82,6 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 182,2 g; W tym cukry: 51,7 g; Bł: 31,5 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 35,4 %; Ener. z W: 45,5 %; Ener. z Bł.: 7,25 %; WW: 18,1; K: 4156,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1926 kcal; B: 82,3 g; T: 59,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 255 g; W tym cukry: 75 g; Bł: 14,8 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 3,08 %; WW: 25,6; K: 3048,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1707 kcal; B: 77,2 g; T: 56,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 211,2 g; W tym cukry: 97,1 g; Bł: 22,6 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 52,1 %; Ener. z Bł.: 5,3 %; WW: 20,9; K: 3822 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2239 kcal; B: 101,1 g; T: 81,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 264,1 g; W tym cukry: 96,7 g; Bł: 28,5 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 49,7 %; Ener. z Bł.: 5,21 %; WW: 26,3; K: 4743,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2231 kcal; B: 100,8 g; T: 81,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 263 g; W tym cukry: 95,6 g; Bł: 28 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 49,7 %; Ener. z Bł.: 5,03 %; WW: 26,2; K: 4759,4 mg

Jadłospisy 27.11-03.12.2023 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)
29.11.2023r. ŚRODA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) 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)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) 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)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 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) 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2g (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% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) 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)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) 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)
	IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Zupa grochowa z ziemniakami 380 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 100 g z sosem po grecku 50 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków gotowanych z jabłkami 100 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 50 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków gotowanych z jabłkami 100 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 50 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Buraki gotowane puree 100 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 50 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Buraki gotowane puree 100 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 50 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałatka z buraków gotowanych z jabłkami 100 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 380 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 50 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Buraki gotowane puree 100 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 330 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 50 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałatka z buraków gotowanych z jabłkami 100 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 100 g z sosem po grecku 50 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków gotowanych z jabłkami 100 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 50 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków gotowanych z jabłkami 100 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Szynka gotowana 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Szynka gotowana 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Szynka gotowana 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) Ogórek kiszony 60 g Szynka gotowana 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 naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 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)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2248 kcal; B: 102,9 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,5 g; W: 322 g; W tym cukry: 92,5 g; Bł: 42,1 g Sól: 4 g Ener. z B: 18,3 g; Ener. z T: 20,7 g; Ener. z W: 61,1 g; Ener. z Bł.: 7,49 g; WW: 32,3; K: 4828,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1946 kcal; B: 79,8 g; T: 45,9 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; W: 290,2 g; W tym cukry: 94,8 g; Bł: 28,1 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 16,4 g; Ener. z T: 21,2 g; Ener. z W: 62,5 g; Ener. z Bł.: 5,77 g; WW: 29; K: 4310,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1814 kcal; B: 86,6 g; T: 41,3 g; Kw. tł. nasy.: 22,9 g; W: 265,7 g; W tym cukry: 98,7 g; Bł: 16,1 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 19,1 g; Ener. z T: 20,5 g; Ener. z W: 60,4 g; Ener. z Bł.: 3,55 g; WW: 26,7; K: 3331,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1881 kcal; B: 87,7 g; T: 41,1 g; Kw. tł. nasy.: 22,7 g; W: 281,3 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 17 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 18,7 g; Ener. z T: 19,7 g; Ener. z W: 61,6 g; Ener. z Bł.: 3,82 g; WW: 28,3; K: 3372,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1603 kcal; B: 78,9 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 21,7 g; W: 180,5 g; W tym cukry: 55,2 g; Bł: 33,1 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 19,7 g; Ener. z T: 31,3 g; Ener. z W: 49,2 g; Ener. z Bł.: 8,26 g; WW: 17,9; K: 3942,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1920 kcal; B: 87,1 g; T: 52,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 266,3 g; W tym cukry: 58,2 g; Bł: 16,2 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 18,1 g; Ener. z T: 24,7 g; Ener. z W: 57,2 g; Ener. z Bł.: 3,37 g; WW: 26,7; K: 3451,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1789 kcal; B: 82 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 240,9 g; W tym cukry: 96,8 g; Bł: 24,3 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 18,3 g; Ener. z T: 25,3 g; Ener. z W: 56,6 g; Ener. z Bł.: 5,42 g; WW: 24,3; K: 3576,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2165 kcal; B: 87,2 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,1 g; W: 289,1 g; W tym cukry: 95,5 g; Bł: 42,4 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 16,1 g; Ener. z T: 27,7 g; Ener. z W: 56,4 g; Ener. z Bł.: 7,83 g; WW: 29,1; K: 4493,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2127 kcal; B: 85,8 g; T: 61,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 292,5 g; W tym cukry: 96,1 g; Bł: 32 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 16,1 g; Ener. z T: 26 g; Ener. z W: 58 g; Ener. z Bł.: 6 g; WW: 29,2; K: 4544,1 mg

		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 PRYSWAJAŁNYCH 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)
30.11.2023r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	IIŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 10 g (<i>ORZ</i>)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAŁ	Kapuśniak z ziemniakami i zieleniną 380 g (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleniną 370 g (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 90 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 90 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 90 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleniną 370 g (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleniną 350 g (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleniną 370 g (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik ryżowy z ziemniakami i zieleniną 370 g (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (<i>JAJ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
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>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2296 kcal; B: 94,8 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nasy.: 37,9 g; W: 273,3 g; W tym cukry: 95,2 g; Bł: 29,3 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 50,2 %; Ener. z Bł.: 5,1 %; WW: 27,3; K: 4873,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2298 kcal; B: 93,5 g; T: 79,7 g; Kw. tł. nasy.: 37,4 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 94,9 g; Bł: 28 g Sól: 5,7 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 52,2 %; Ener. z Bł.: 4,88 %; WW: 28,7; K: 4877,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2006 kcal; B: 81,5 g; T: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 260,1 g; W tym cukry: 79,6 g; Bł: 18,6 g Sól: 5,5 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 53,7 %; Ener. z Bł.: 3,72 %; WW: 26 ; K: 3806,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2008 kcal; B: 81,6 g; T: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 260,4 g; W tym cukry: 80,2 g; Bł: 18,3 g Sól: 5,5 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 53,8 %; Ener. z Bł.: 3,66 %; WW: 26 ; K: 3860,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1731 kcal; B: 68,8 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 197,4 g; W tym cukry: 42,8 g; Bł: 27,6 g Sól: 4,6 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 35,4 %; Ener. z W: 48,8 %; Ener. z Bł.: 6,38 %; WW: 19,7; K: 3544,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1903 kcal; B: 78,7 g; T: 57 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 259,3 g; W tym cukry: 76,6 g; Bł: 15,4 g Sól: 5,9 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 3,23 %; WW: 25,9; K: 3125,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1984 kcal; B: 86,7 g; T: 73,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 231,6 g; W tym cukry: 89,7 g; Bł: 24,3 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 33,2 %; Ener. z W: 49,1 %; Ener. z Bł.: 4,9 %; WW: 23,4; K: 4345 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2320 kcal; B: 94,6 g; T: 83,3 g; Kw. tł. nasy.: 37,9 g; W: 284 g; W tym cukry: 95,2 g; Bł: 28,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 50,8 %; Ener. z Bł.: 4,88 %; WW: 28,1; K: 4835,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2298 kcal; B: 93,5 g; T: 79,7 g; Kw. tł. nasy.: 37,4 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 94,9 g; Bł: 28 g Sól: 5,7 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 52,2 %; Ener. z Bł.: 4,88 %; WW: 28,7; K: 4877,4 mg

Jadłospisy 27.11-03.12.2023 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)
01.12.2023r. PIĄTEK	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) Pomidor 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 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) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Dżem 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) Pomidor 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) 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) Pomidor 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) 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) Pomidor 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Ser topiony 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 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 Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 50 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryz biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 67 g (MLE, RYB) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami bez skórki 40 g i zieleciną 2 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami bez skórki 40 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 40 g i zieleciną 2 g (MLE) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 67 g (MLE, RYB) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚPIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 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)	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) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)
		Wskaźniki odżywcze: E: 1939 kcal; B: 71 g; T: 63,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 260,2 g; W tym cukry: 99 g; Bł: 23,5 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 4,83 %; WW: 26,2 %; K: 2976,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1926 kcal; B: 70,8 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 259,8 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 23,9 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 56,4 %; Ener. z Bł.: 7,23 %; WW: 25,9; K: 3059,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1801 kcal; B: 76,3 g; T: 47,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 258,9 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 15,9 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 23,8 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 3,52 %; WW: 25,9; K: 2449,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1801 kcal; B: 76,3 g; T: 47,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 258,9 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 15,9 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 23,8 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 3,52 %; WW: 25,9; K: 2449,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1604 kcal; B: 67,1 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 169,2 g; W tym cukry: 57,9 g; Bł: 29,9 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 37,4 %; Ener. z W: 45,9 %; Ener. z Bł.: 7,44 %; WW: 16,7; K: 2982,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1797 kcal; B: 65,5 g; T: 49,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 265 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 14,7 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 3,28 %; WW: 26,6 %; K: 2365,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1804 kcal; B: 67,5 g; T: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 234,6 g; W tym cukry: 98,3 g; Bł: 22,5 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 5 %; WW: 23,4 %; K: 2987,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2214 kcal; B: 78,2 g; T: 82,6 g; Kw. tł. nasy.: 36,5 g; W: 276,3 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 46,1 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 33,6 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 8,31 %; WW: 27,7 %; K: 3194,2 mg
		Wskaźniki odżywcze: E: 2201 kcal; B: 78 g; T: 81,3 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 275,9 g; W tym cukry: 99,5 g; Bł: 27,3 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 33,2 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 4,97 %; WW: 27,6 %; K: 3277,6 mg							

Jadłospisy 27.11-03.12.2023 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)
02.12.2023r. SOBOTA	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 Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 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 Kielbasa szynkowa 40 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Kielbasa szynkowa 40 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) 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 Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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)	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 Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 laskowe 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 350 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	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) 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) Papryka czerwona 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) 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) Papryka czerwona 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)
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)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2083 kcal; B: 91,7 g; T: 65,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 268,4 g; W tym cukry: 79,9 g; Bł: 27,8 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 5,34 %; WW: 26,8; K: 3668,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2078 kcal; B: 91,6 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 267,7 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 26,9 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 5,17 %; WW: 26,7; K: 3758,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1798 kcal; B: 81 g; T: 54,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 236,6 g; W tym cukry: 81,5 g; Bł: 19 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 4,22 %; WW: 23,7; K: 3254,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1799 kcal; B: 81,1 g; T: 54,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 236,9 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 19,4 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 4,31 %; WW: 23,7; K: 3308,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1714 kcal; B: 80,1 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 176 g; W tym cukry: 43,8 g; Bł: 28,8 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 36,9 %; Ener. z W: 44,4 %; Ener. z Bł.: 6,72 %; WW: 17,6; K: 3317,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1878 kcal; B: 84,5 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 27g; W: 246,7 g; W tym cukry: 63,1 g; Bł: 15,6 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 27,6 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 3,32 %; WW: 24,9; K: 2782,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1832 kcal; B: 84,8 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 217,5 g; W tym cukry: 78,3 g; Bł: 23,1 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 18,5 %; Ener. z T: 31,5 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z Bł.: 5 %; WW: 21,8; K: 3287,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2283 kcal; B: 96 g; T: 84,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,9 g; W: 270,2 g; W tym cukry: 81 g; Bł: 30,5 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 33,2 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z Bł.: 5,34 %; WW: 27; K: 3853 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2279 kcal; B: 95,9 g; T: 83,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 269,5 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 29,6 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 33,2 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 5,19 %; WW: 26,9; K: 3943,6 mg

Jadłospisy 27.11-03.12.2023 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)
03.12.2023r. NIEDZIELA	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 Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 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 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) Miód 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) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Miód 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) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 60 g 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 zielony bez skórki 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg półtłusty 40 g (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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) 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) Miód 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 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) Miód 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 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) 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 Migdały 15 g (ORZ)	Jabłko 150 g Migdały 15 g (ORZ)
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Buraki gotowane z cebulą 105 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Buraki gotowane z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Buraki gotowane z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 150 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Buraki gotowane z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Buraki gotowane z cebulą 105 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Buraki gotowane z jabłkami 130 g Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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) Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 60 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 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 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)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2174 kcal; B: 76,1 g; T: 50,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 338 g; W tym cukry: 86,2 g; Bł: 32 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 20,7 %; Ener. z W: 65,1 %; Ener. z Bł.: 5,89 %; WW: 33,6 ; K: 3802,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2189 kcal; B: 75,6 g; T: 49,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,4 g; W: 343 g; W tym cukry: 90,8 g; Bł: 33,3 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 20,4 %; Ener. z W: 65,7 %; Ener. z Bł.: 6,08 %; WW: 34,2 ; K: 3834,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1856 kcal; B: 74,4 g; T: 39,2 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; W: 288,3 g; W tym cukry: 84,9 g; Bł: 25,6 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 19 %; Ener. z W: 64,9 %; Ener. z Bł.: 5,51 %; WW: 28,8; K: 4062 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1891 kcal; B: 77,6 g; T: 39,2 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; W: 293,6 g; W tym cukry: 90,5 g; Bł: 26 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 18,7 %; Ener. z W: 54,9 %; Ener. z Bł.: 5,49 %; WW: 29,3; K: 4154,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1707 kcal; B: 78,8 g; T: 62,2 g; Kw. tł. nasy.: 23,4 g; W: 187,9 g; W tym cukry: 61,5 g; Bł: 37,5 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 18,5 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 48,4 %; Ener. z Bł.: 8,8 %; WW: 18,8; K: 3865,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1987 kcal; B: 81,5 g; T: 43,4 g; Kw. tł. nasy.: 22,2 g; W: 305,2 g; W tym cukry: 72,9 g; Bł: 22,9 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 19,7 %; Ener. z W: 63,7 %; Ener. z Bł.: 4,61 %; WW: 30,5 ; K: 3706,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1898 kcal; B: 70,2 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,2 g; W: 279,4 g; W tym cukry: 89,8 g; Bł: 30,4 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 23,1 %; Ener. z W: 62,1 %; Ener. z Bł.: 6,41 %; WW: 28 ; K: 3630 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2256 kcal; B: 79,2 g; T: 56,9 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 339,3 g; W tym cukry: 86,8 g; Bł: 34 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 22,7 %; Ener. z W: 63,2 %; Ener. z Bł.: 6 %; WW: 33,7 ; K: 3924,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2267 kcal; B: 78,6 g; T: 55,9 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 344,2 g; W tym cukry: 91,6 g; Bł: 35,3 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 22,2 %; Ener. z W: 63,9 %; Ener. z Bł.: 6,24 %; WW: 34,3 ; K: 3953,5 mg