

Jadłospisy 11.12-17.12.2023 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)
11.12.2023r. PONIEDZIAEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem 25 g 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>) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (<i>JAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g 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>) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (<i>JAJ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g 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>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Twaróg z zieleniną 42 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>) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	LIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 20 g (<i>ORZ</i>)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 20 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko 150 g Migdały 30 g (<i>ORZ</i>)
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałatka z buraków z cebulą 110 g Sałata z ogórka konserwowego 80 g (<i>GOR</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków gotowanych 100 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałatka z buraków gotowanych 100 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (<i>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, GLU PSZ</i>) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałatka z buraków gotowanych 100 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałatka z buraków z cebulą 110 g Sałata z ogórka konserwowego 80 g (<i>GOR</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków gotowanych 100 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
POŚIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2108 kcal; B: 81,1 g; T: 80,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 252,2 g; W tym cukry: 98,4 g; Bł: 26,6 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 34,5 %; Ener. z W: 50,4 %; Ener. z Bł.: 5,05 %; WW: 25,1; K: 3362,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2077 kcal; B: 82,5 g; T: 76,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 251,9 g; W tym cukry: 95,6 g; Bł: 27,3 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 33,2 %; Ener. z W: 51,2 %; Ener. z Bł.: 5,26 %; WW: 25; K: 3491,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2029 kcal; B: 78,1 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 269,5 g; W tym cukry: 96,6 g; Bł: 21,3 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 4,2 %; WW: 27,1; K: 3547 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2030 kcal; B: 78,3 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 269,8 g; W tym cukry: 97,1 g; Bł: 21,6 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 4,25 %; WW: 27,1; K: 3592 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1672 kcal; B: 79,9 g; T: 68,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 166,2 g; W tym cukry: 60,2 g; Bł: 30,1 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 37,1 %; Ener. z W: 43,3 %; Ener. z Bł.: 7,2 %; WW: 16,6; K: 3316,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2050 kcal; B: 82,6 g; T: 74,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 250,5 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 16,9 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 50,5 %; Ener. z Bł.: 3,3 %; WW: 25,2; K: 3101,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1810 kcal; B: 76,2 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 204,6 g; W tym cukry: 98,1 g; Bł: 25,3 g; Sól: 2,5 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 35,5 %; Ener. z W: 48 %; Ener. z Bł.: 5,58 %; WW: 20,3; K: 3395,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2229 kcal; B: 85,1 g; T: 91,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 253,7 g; W tym cukry: 99,2 g; Bł: 29,2 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 36,9 %; Ener. z W: 48,2 %; Ener. z Bł.: 5,25 %; WW: 25,3; K: 3517,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2258 kcal; B: 88,5 g; T: 92,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,6 g; W: 254,2 g; W tym cukry: 96,9 g; Bł: 31,2 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 36,7 %; Ener. z W: 47,8 %; Ener. z Bł.: 5,53 %; WW: 25,2; K: 3724,5 mg	

Jadłospisy 11.12-17.12.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)	
12.12.2023r.-WTOREK	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 kiszony 50 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 kiszony 50 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 50 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 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) Pomidor bez skórki 50 g Schab pieczony 50 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 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) Serek naturalny do smarowania 25 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Schab pieczony 50 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% 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 kiszony 50 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 kiszony 50 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)	
	LIŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 20 g (ORZ)	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkciem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Schab gotowany w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 60 g Marchew gotowana 60 g	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) Schab gotowany w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	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) Schab gotowany w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Schab gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Marchew gotowana 60 g	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) Schab gotowany w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Schab gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkciem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Schab gotowany w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 60 g Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Schab gotowany w sosie potrawkowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 60 g Marchew gotowana 60 g
	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 50 g z pomidorami 20 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 Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 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 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 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 50 g z pomidorami 20 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)
POSIĘK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2097 kcal; B: 94,2 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 265,7 g; W tym cukry: 84 g; Bł: 26,5 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 28,5 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 5,06 %; WW: 26,7; K: 3959,5mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2105 kcal; B: 91,7 g; T: 63,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,6 g; W: 277,8 g; W tym cukry: 88,2 g; Bł: 25 g; Sól: 3,8 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 4,74 %; WW: 27,8 ; K: 3980,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2019 kcal; B: 87,2 g; T: 55,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 281,5 g; W tym cukry: 89,5 g; Bł: 18 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 3,62 %; WW: 28,2; K: 3400,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2020 kcal; B: 87,4 g; T: 55,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 281,8 g; W tym cukry: 90 g; Bł: 18,3 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 3,62 %; WW: 28,2; K: 3445,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1660 kcal; B: 77,2 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 174,3 g; W tym cukry: 43,6 g; Bł: 27,9 g; Sól: 2,5 g; Ener. z B: 18,6 %; Ener. z T: 35,8 %; Ener. z W: 45,4 %; Ener. z Bł.: 6,72 %; WW: 17,5; K: 3333,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1969 kcal; B: 79,2 g; T: 56,2 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 277,5 g; W tym cukry: 71,1 g; Bł: 14,5 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 2,95 %; WW: 27,9; K: 2884,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1859 kcal; B: 84,9 g; T: 62,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,4 g; W: 227,6 g; W tym cukry: 86,9 g; Bł: 21,3 g; Sól: 3 g; Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 30,3 %; Ener. z W: 21,3 %; Ener. z Bł.: 4,59 %; WW: 22,9 ; K: 3446,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2297 kcal; B: 98,5 g; T: 85,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 267,5 g; W tym cukry: 85,1 g; Bł: 29,2 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 33,4 %; Ener. z W: 49,1 %; Ener. z Bł.: 5,1 %; WW: 26,9; K: 4144,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2196 kcal; B: 94,5 g; T: 76,5 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 267,3 g; W tym cukry: 88,2 g; Bł: 27,3 g; Sól: 3,48 g; Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 51,2 %; Ener. z Bł.: 4,97 %; WW: 26,9; K: 4148 mg		

Jadłospisy 11.12-17.12.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

Jadłospisy 11.12-17.12.2023 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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
13.12.2023r.: ŚRODA	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Miód 25 g 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>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Platki 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>) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (<i>ORZ</i>)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAŁ	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 130 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 130 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Pierogi leniwe 400 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Zupa makaronowa z zielenią 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Pierogi leniwe 400 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Zupa makaronowa z zielenią 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos koperkowy 110 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Pierogi leniwe 400 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Zupa makaronowa z zielenią 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos koperkowy 110 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 130 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zielenią 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 130 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor bez skórki 50 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>) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2230 kcal; B: 98,7 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 287,8 g; W tym cukry: 99,5 g; Bł: 33,6 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 6,03 %; WW: 28,6; K: 4766,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2221 kcal; B: 98,4 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 286,5 g; W tym cukry: 98,2 g; Bł: 33 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 27,6 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 5,94 %; WW: 28,5; K: 4754,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1937 kcal; B: 90,9 g; T: 51 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 268,6 g; W tym cukry: 91,8 g; Bł: 16,3 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 18,8 %; Ener. z T: 23,7 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 3,43 %; WW: 26,9; K: 3111,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1935 kcal; B: 91,1 g; T: 51 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 268,9 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 16,6 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 18,8 %; Ener. z T: 23,7 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 3,43 %; WW: 26,9; K: 3156,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1657 kcal; B: 72,8 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 182 g; W tym cukry: 57,5 g; Bł: 32,5 g; Sól: 3,4 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 34,8 %; Ener. z W: 47,9 %; Ener. z Bł.: 7,86 %; WW: 18,1; K: 3956,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1966 kcal; B: 93,7 g; T: 54,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 266,9 g; W tym cukry: 75,6 g; Bł: 13,5 g; Sól: 2,6 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 55,7 %; Ener. z Bł.: 2,75 %; WW: 26,8; K: 2798,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1804 kcal; B: 74,8 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 239,2 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 28 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 6,21 %; WW: 23,9; K: 3830,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2230 kcal; B: 98,7 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 287,8 g; W tym cukry: 99,5 g; Bł: 33,6 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 6,03 %; WW: 28,6; K: 4766,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2221 kcal; B: 98,4 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 286,5 g; W tym cukry: 98,2 g; Bł: 33 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 27,6 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 5,94 %; WW: 28,5; K: 4754,6 mg	

Jadłospisy 11.12-17.12.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
14.12.2023r. 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>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g 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>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g 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>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g 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>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g 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>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem 25 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>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g 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>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g 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>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>)
	OBIAD	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 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>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) 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: 2028 kcal; B: 78,1 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 261,7 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 25,1 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 4,95 %; WW: 26,3 ; K: 3422,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1997 kcal; B: 78,8 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 275,9 g; W tym cukry: 99,7 g; Bł: 27,1 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 58 %; Ener. z Bł.: 4 %; 5,43 %; WW: 27,6 ; K: 3482,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1927 kcal; B: 78 g; T: 57,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 264,7 g; W tym cukry: 99,1 g; Bł: 19,3 g; Sól: 2,6 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 56,9 %; Ener. z Bł.: 4 %; WW: 26,6; K: 3235,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1929 kcal; B: 78,2 g; T: 57,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 265 g; W tym cukry: 99,6 g; Bł: 19,6 g; Sól: 2,6 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z Bł.: 4,06 %; WW: 26,6; K: 3280,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1653 kcal; B: 70,6 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 165,8 g; W tym cukry: 48 g; Bł: 27,6 g; Sól: 2,4 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 39,4 %; Ener. z W: 43,4 %; Ener. z Bł.: 6,68 %; WW: 16,6; K: 2939,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1874 kcal; B: 76,5 g; T: 59,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 249 g; W tym cukry: 79,9 g; Bł: 15,5 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 3,3 %; WW: 25 ; K: 2836,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1748 kcal; B: 72,2 g; T: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 224,7 g; W tym cukry: 97,4 g; Bł: 23,4 g; Sól: 2,4 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 29,5 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 5,35 %; WW: 22,6 ; K: 2951,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2220 kcal; B: 82,9 g; T: 87,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 263,2 g; W tym cukry: 98,6 g; Bł: 27,1 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 35,3 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 4,88 %; WW: 26,5 ; K: 3564,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2106 kcal; B: 81,2 g; T: 75,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 99,1 g; Bł: 27,9 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 32,4 %; Ener. z W: 52,2 %; Ener. z Bł.: 5,29 %; WW: 26,2 ; K: 3566,5 mg

Jadłospisy 11.12-17.12.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

Jadłospisy 11.12-17.12.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
15.12.2023r. 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 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g (MLE) 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 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g (MLE) 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 białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 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 białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 50 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g (MLE) 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 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g (MLE) 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 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą szynkową 320 g (GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 150 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 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 150 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 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 150 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos koperkowy 110 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 150 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 330 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 150 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą szynkową 320 g (GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 150 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 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 35 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 35 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g 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 35 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) 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 mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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 35 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 35 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) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2216 kcal; B: 81,2 g; T: 68,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,1 g; W: 300,9 g; W tym cukry: 75,2 g; Bł: 38,7 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 7 %; WW: 30,1 ; K: 3590,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2080 kcal; B: 78 g; T: 62,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 289,5 g; W tym cukry: 88,4 g; Bł: 27 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 5,19 %; WW: 29,1; K: 3096,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1987 kcal; B: 70 g; T: 53,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 299,1 g; W tym cukry: 99,1 g; Bł: 18,5 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 24,1 %; Ener. z W: 62,1 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 30,2; K: 2738 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1987 kcal; B: 70 g; T: 53,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 299,1 g; W tym cukry: 99,1 g; Bł: 18,5 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 24,1 %; Ener. z W: 62,1 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 30,2; K: 2738 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1634 kcal; B: 64,9 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 193 g; W tym cukry: 56,1 g; Bł: 32,4 g; Sól: 2,5 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 33,5 %; Ener. z W: 51,2 %; Ener. z Bł.: 67,93 %; WW: 19,4; K: 3428,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1905 kcal; B: 73,5 g; T: 51,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 280,5 g; W tym cukry: 56,5 g; Bł: 10,4 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 24,3 %; Ener. z W: 60 %; Ener. z Bł.: 2,18 %; WW: 28,3; K: 1637,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1846 kcal; B: 68,4 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 248,9 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 24,8 g; Sól: 2,7 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 56,6 %; Ener. z Bł.: 5,37 %; WW: 25,1 ; K: 2766,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2229 kcal; B: 76 g; T: 82,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 279,1 g; W tym cukry: 76,3 g; Bł: 32,6 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 13,6 %; Ener. z T: 33,4 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z Bł.: 5,83 %; WW: 27,9 ; K: 3352,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2261 kcal; B: 84 g; T: 78,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 291,8 g; W tym cukry: 89,7 g; Bł: 30,9 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 31,1 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 5,48 %; WW: 29,3 ; K: 3330,3 mg	

Jadłospisy 11.12-17.12.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)	
16.12.2023r. 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) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 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) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 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) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka 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) 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) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 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 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 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) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 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 laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	
	OBIAŁ	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 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) Twaróg półtłusty z zieleciną 52 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty z zieleciną 52 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleciną 52 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 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)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2068 kcal; B: 88,2 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 265,9 g; W tym cukry: 92,7 g; Bł: 31,4 g; Sól: 5,3 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 6,09 %; WW: 26,6; K: 3746,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2063 kcal; B: 88,1 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 265,4 g; W tym cukry: 92,6 g; Bł: 30,7 g; Sól: 5,3 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 5,96 %; WW: 26,5; K: 3822,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1938 kcal; B: 90,5 g; T: 53 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 265,4 g; W tym cukry: 97 g; Bł: 22,2 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 4,59 %; WW: 26,6; K: 3504,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1940 kcal; B: 90,7 g; T: 53 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 265,7 g; W tym cukry: 97,5 g; Bł: 22,5 g; Sól: 4,1 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 4,64 %; WW: 26,6; K: 3549,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1643 kcal; B: 83,5 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 158,1 g; W tym cukry: 51,3 g; Bł: 29,1 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 20,3 %; Ener. z T: 37,8 %; Ener. z W: 42 %; Ener. z Bł.: 7,07 %; WW: 15,9; K: 3255,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1961 kcal; B: 92,1 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 263,5 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 19,2 g; Sól: 3,6 g; Ener. z B: 18,8 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 55,7 %; Ener. z Bł.: 3,92 %; WW: 26,5; K: 3154,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1815 kcal; B: 81,1 g; T: 65,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 214,3 g; W tym cukry: 91,4 g; Bł: 26,2 g; Sól: 4,5 g; Ener. z B: 17,9 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 50,1 %; Ener. z Bł.: 5,88 %; WW: 22,5 ; K: 3273,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2267 kcal; B: 92,5 g; T: 85,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 267,7 g; W tym cukry: 93,8 g; Bł: 34,1 g; Sól: 5,3 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 33,8 %; Ener. z W: 50,2 %; Ener. z Bł.: 6 %; WW: 26,8; K: 3931,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2263 kcal; B: 92,3 g; T: 84,9 g; Kw. tł. nasy.: 34,6 g; W: 267,2 g; W tym cukry: 93,7 g; Bł: 33,4 g; Sól: 5,3 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 33,8 %; Ener. z W: 50,2 %; Ener. z Bł.: 5,9 %; WW: 26,7; K: 4007,1 mg		

Jadłospisy 11.12.2023 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)
17.12.2023r. 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) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 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) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 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) Pomidor bez skórki 50 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 50 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 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) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g 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 Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	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) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Kalafior gotowany 60 g	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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) 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 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) Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 150 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Kalafior gotowany 60 g	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) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Kalafior gotowany 60 g	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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Kalafior gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 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 Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚLIEK 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 owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2227 kcal; B: 77,4 g; T: 55,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 340,4 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 28,9 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 22,4 %; Ener. z W: 63,7 %; Ener. z Bł.: 5,19 %; WW: 33,9 ; K: 3489,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2238 kcal; B: 76,8 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 342,8 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 29,7 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 13,7 %; Ener. z T: 22,4 %; Ener. z W: 63,9 %; Ener. z Bł.: 5,30 %; WW: 34,2 ; K: 3488,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1845 kcal; B: 73,4 g; T: 49,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 268,9 g; W tym cukry: 81 g; Bł: 17,1 g Sól: 4 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 23,9 %; Ener. z W: 60,1 %; Ener. z Bł.: 3,7 %; WW: 27,1 ; K: 3263,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1847 kcal; B: 73,6 g; T: 49,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 269,2 g; W tym cukry: 81,5 g; Bł: 17,4 g Sól: 4 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 23,9 %; Ener. z W: 60,2 %; Ener. z Bł.: 3,76 %; WW: 27,1 ; K: 3308,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1615 kcal; B: 72,2 g; T: 64,6 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 174,4 g; W tym cukry: 44,8 g; Bł: 27,5 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 17,9 %; Ener. z T: 36 %; Ener. z W: 46,6 %; Ener. z Bł.: 6,82 %; WW: 17,4 ; K: 3215,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1866 kcal; B: 76 g; T: 52,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 264 g; W tym cukry: 63,5 g; Bł: 13,4 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 58 %; Ener. z Bł.: 2,87 %; WW: 26,6 ; K: 2803,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1864 kcal; B: 71,8 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 268,4 g; W tym cukry: 77,7 g; Bł: 26,4 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 24,3 %; Ener. z W: 60,4 %; Ener. z Bł.: 5,66 %; WW: 27 ; K: 3222,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2227 kcal; B: 77,4 g; T: 55,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 340,4 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 28,9 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 22,4 %; Ener. z W: 63,7 %; Ener. z Bł.: 5,19 %; WW: 33,9 ; K: 3489,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2238 kcal; B: 76,8 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 342,8 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 29,7 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 13,7 %; Ener. z T: 22,4 %; Ener. z W: 63,9 %; Ener. z Bł.: 5,30 %; WW: 34,2 ; K: 3488,4 mg	