

Jadłospisy 08.01-14.01.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)	
08.01.2024r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg z zieleniną 42 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z zieleniną 42 g (MLE) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	IŁŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Marchew gotowana 60 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Marchew gotowana 60 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 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) Marchew gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęc-o-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Pomidor 50 g Parówka cielęc-o-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęc-o-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 Parówka cielęc-o-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęc-o-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Parówka cielęc-o-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęc-o-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Pomidor 50 g Parówka cielęc-o-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) 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: 2011 kcal; B: 61,6 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 286,3 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 26,4 g Sól: 4 g Ener. z B: 12,3 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 59,6 %; Ener. z Bł.: 5,27 %; WW: 28,4 ; K: 3865,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2011 kcal; B: 61,6 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 286,3 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 26,4 g Sól: 4 g Ener. z B: 12,3 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 59,6 %; Ener. z Bł.: 5,27 %; WW: 28,4 ; K: 3865,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1888 kcal; B: 60,9 g; T: 54,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 280,2 g; W tym cukry: 74,5 g; Bł: 17,8 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 12,9 %; Ener. z T: 25,8 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z Bł.: 3,77 %; WW: 28,1; K: 2355,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1890 kcal; B: 61,1 g; T: 54,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 280,5 g; W tym cukry: 75 g; Bł: 18,1 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 12,9 %; Ener. z T: 25,8 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z Bł.: 3,82 %; WW: 28,1; K: 2400,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1665 kcal; B: 68,5 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 181,1 g; W tym cukry: 49,4 g; Bł: 33,2 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 36,6 %; Ener. z W: 47,5 %; Ener. z Bł.: 8 %; WW: 18; K: 3162,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1832 kcal; B: 64,9 g; T: 47,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 277,9 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 23,8 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 12,4 %; Ener. z T: 31,5 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,52 %; WW: 23 ; K: 2678,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1725 kcal; B: 53,5 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 238 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 23,8 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 12,4 %; Ener. z T: 31,5 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,52 %; WW: 23 ; K: 3103,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2206 kcal; B: 67,6 g; T: 80,1 g; Kw. tł. nasy.: 35,4 g; W: 288,8 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 30,3 g Sól: 4 g Ener. z B: 12,3 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 55,1 %; Ener. z Bł.: 5,5 %; WW: 26,6 ; K: 3103,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2206 kcal; B: 67,6 g; T: 80,1 g; Kw. tł. nasy.: 35,4 g; W: 288,8 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 30,3 g Sól: 4 g Ener. z B: 12,3 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 55,1 %; Ener. z Bł.: 5,5 %; WW: 26,6 ; K: 3103,1 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
09.01.2024r. - WTOREK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 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 250 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) 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 250 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) Dżem 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)		Kisiel owocowy z jabłkiem 250 g (MLE, JAJ, SOJ)	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)
	OBIAD	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) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 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) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) 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 Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 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) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 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) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 50 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 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor 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)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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: 2136 kcal; B: 99,1 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 256,6 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 27 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 18,6 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 50,6 %; Ener. z Bł.: 5,07 %; WW: 25,7; K: 4170,3	Wskaźniki odżywcze: E: 2048 kcal; B: 99,5 g; T: 62,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 261,8 g; W tym cukry: 83,2 g; Bł: 26,9 g Sól: 5,4 g Ener. z B: 19,4 %; Ener. z T: 27,6 %; Ener. z W: 53,8 %; Ener. z Bł.: 5,24 %; WW: 26,3; K: 4247,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1812 kcal; B: 76,9 g; T: 48,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 256,6 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 17,6 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 17 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 58,6 %; Ener. z Bł.: 3,9 %; WW: 25,7; K: 3199,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1812 kcal; B: 76,9 g; T: 48,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 256,6 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 17,6 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 17 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 58,6 %; Ener. z Bł.: 3,9 %; WW: 25,7; K: 3199,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1682 kcal; B: 80,4 g; T: 62 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 188 g; W tym cukry: 47,2 g; Bł: 29,2 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 33,2 %; Ener. z W: 48,2 %; Ener. z Bł.: 6,94 %; WW: 18,9; K: 3450,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1761 kcal; B: 76,2 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 251,6 g; W tym cukry: 76,9 g; Bł: 14 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 25,4 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 3,1 %; WW: 25,3; K: 2823 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1761 kcal; B: 77,5 g; T: 49,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 243,8 g; W tym cukry: 98,9 g; Bł: 21,4 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 25,4 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 4,86 %; WW: 24,5 ; K: 3262,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2213 kcal; B: 104,6 g; T: 87,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 265,5 g; W tym cukry: 86,4 g; Bł: 28 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 34,3 %; Ener. z W: 48,6 %; Ener. z Bł.: 4,87 %; WW: 26,6; K: 4368,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2213 kcal; B: 105 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 270,7 g; W tym cukry: 84,9 g; Bł: 27,9 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 51,4 %; Ener. z Bł.: 5,05 %; WW: 27,2 ; K: 4445,5 mg

Jadłospisy 08.01-14.01.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)	
10.01.2024r.: ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pasta z białek z zieleniną 72 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 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 ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek kiszony 50 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>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek kiszony 50 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 i cukrem 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 i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</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>) 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 i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 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>)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 20 g (<i>ORZ</i>)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (<i>ORZ</i>)
	OBIAŁ	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) 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>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) 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 ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</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 ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</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>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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 ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</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>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) 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>)	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) 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>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Pomidor 50 g Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) 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>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	POSIŁEK 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>)	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: 2219 kcal; B: 94,5 g; T: 65,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; W: 293,6 g; W tym cukry: 78,8 g; Bł: 35,8 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 17 %; Ener. z T: 26,4 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 6,44 %; WW: 29,2 ; K: 4297,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2011 kcal; B: 81,8 g; T: 58,6 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 271,7 g; W tym cukry: 81,3 g; Bł: 30,2 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 6,02 %; WW: 27 ; K: 4016,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1879 kcal; B: 78,7 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 250 g; W tym cukry: 79,3 g; Bł: 18,7 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 3,99 %; WW: 25; K: 3322,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1881 kcal; B: 78,9 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 250,3 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 19 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 4,04 %; WW: 25; K: 3367,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1898 kcal; B: 72 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 183,6 g; W tym cukry: 48 g; Bł: 32,2 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 17 %; Ener. z T: 35,7 %; Ener. z W: 47 %; Ener. z Bł.: 7,6 %; WW: 18,3; K: 3615,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1852 kcal; B: 80,3 g; T: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 234,4 g; W tym cukry: 61,4 g; Bł: 14,5 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 52,2 %; Ener. z Bł.: 3,12 %; WW: 23,4; K: 2819 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1850 kcal; B: 77,9 g; T: 58,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 237,7 g; W tym cukry: 90,7 g; Bł: 27 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 28,5 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 5,82 %; WW: 23,7 ; K: 3720,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2277 kcal; B: 87,5 g; T: 83,6 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 275,3 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 32,7 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 33,1 %; Ener. z W: 51,2 %; Ener. z Bł.: 5,76 %; WW: 27,4 ; K: 4109,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2211 kcal; B: 86,1 g; T: 77,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 273,5 g; W tym cukry: 82,4 g; Bł: 32,9 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 31,6 %; Ener. z W: 52,5 %; Ener. z Bł.: 5,96 %; WW: 27,2 ; K: 4201,3 mg	

Jadłospisy 08.01-14.01.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)
11.01.2024r.: CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 30 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 30 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 30 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 30 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, 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) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Kielbasa szynkowa 30 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 30 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 30 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 30 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Miód 25 g 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 włoskie 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 120 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 120 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)
	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 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny 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) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny 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) 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 żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) 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 żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2246 kcal; B: 83 g; T: 57,8 g; Kw. tł. nasy.: 22,2 g; W: 326,5 g; W tym cukry: 84,1 g; Bł: 45,3 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 62,2 %; Ener. z Bł.: 8,07 %; WW: 32,5; K: 5106,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2060 kcal; B: 69,7 g; T: 63,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 287 g; W tym cukry: 86,7 g; Bł: 31,2 g Sól: 6 g Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 27,9 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 6,04 %; WW: 28,7; K: 4260,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2031 kcal; B: 72,7 g; T: 49,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,6 g; W: 311,4 g; W tym cukry: 90,2 g; Bł: 26,7 g Sól: 5,8 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z W: 64 %; Ener. z Bł.: 5,25 %; WW: 31,2; K: 4159,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2031 kcal; B: 72,7 g; T: 49,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,6 g; W: 311,4 g; W tym cukry: 90,2 g; Bł: 26,7 g Sól: 5,8 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z W: 64 %; Ener. z Bł.: 5,25 %; WW: 31,2; K: 4159,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1655 kcal; B: 58,5 g; T: 71,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 180,5 g; W tym cukry: 49,2 g; Bł: 30 g Sól: 5,8 g Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 38,7 %; Ener. z W: 47,3 %; Ener. z Bł.: 7,23 %; WW: 18,2; K: 3397,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1992 kcal; B: 72,7 g; T: 53,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 294,5 g; W tym cukry: 73,9 g; Bł: 22,9 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z W: 61,4 %; Ener. z Bł.: 4,59 %; WW: 29,6; K: 3809,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1764 kcal; B: 60,8 g; T: 64 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 224,2 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 24,6 g Sól: 5,4 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 32,6 %; Ener. z W: 53,6 %; Ener. z Bł.: 5,58 %; WW: 22,5; K: 3376 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2266 kcal; B: 74,7 g; T: 82,1 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 291,3 g; W tym cukry: 88,3 g; Bł: 33,6 g Sól: 6 g Ener. z B: 13,2 %; Ener. z T: 32,6 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 5,93 %; WW: 29,2; K: 4389,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2260 kcal; B: 74,5 g; T: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 290,5 g; W tym cukry: 87,4 g; Bł: 33,2 g Sól: 6 g Ener. z B: 13,2 %; Ener. z T: 32,6 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 5,88 %; WW: 29,1; K: 4402,7 mg

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYM (5)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI W MŁODZIEŻY (23)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIEC W OKRESIE CIĄŻY LUB KARMĄCYCH (24)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEC W OKRESIE CIĄŻY LUB KARMĄCYCH (25)	
Jadłospisy 08.01-14.01.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH											
12.01.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałatka z tuńczyka i groszku 50 g (RYB) Twaróg półtłusty z zieleniną 42 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Twaróg półtłusty z zieleniną 42 g (MLE) 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 Migdały 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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 50 g Chleb żytni razowy 35 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 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) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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 50 g Chleb żytni razowy 35 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 50 g Chleb żytni razowy 35 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 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2034 kcal; B: 79,3 g; T: 54,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 290,4 g; W tym cukry: 94,5 g; Bł: 30,1 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 24,2 %; Ener. z W: 60,1 %; Ener. z Bł.: 5,92 %; WW: 28,9; K: 3922,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2014 kcal; B: 79,5 g; T: 49,8 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 297,6 g; W tym cukry: 95,3 g; Bł: 28,1 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 22,3 %; Ener. z W: 61,9 %; Ener. z Bł.: 5,58 %; WW: 29,7; K: 3752,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1823 kcal; B: 67,3 g; T: 46,7 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 273 g; W tym cukry: 90,9 g; Bł: 19,9 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 23,1 %; Ener. z W: 62,1 %; Ener. z Bł.: 4,37 %; WW: 27,2; K: 3077,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1824 kcal; B: 67,5 g; T: 46,7 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 273,3 g; W tym cukry: 91,4 g; Bł: 20,2 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z W: 62,1 %; Ener. z Bł.: 4,42 %; WW: 27,2; K: 3122,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1634 kcal; B: 75,3 g; T: 59,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 182 g; W tym cukry: 52,7 g; Bł: 33,9 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 18,4 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 48,7 %; Ener. z Bł.: 8,28 %; WW: 18,1; K: 3539,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1780 kcal; B: 67,6 g; T: 49,3 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 257,5 g; W tym cukry: 71,6 g; Bł: 15,9 g Sól: 3 g; Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 59,7 %; Ener. z Bł.: 3,57 %; WW: 25,6 ; K: 2656,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1772 kcal; B: 81,7 g; T: 48,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 257 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 25 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 24,5 %; Ener. z W: 59,4 %; Ener. z Bł.: 4,95 %; WW: 25,1 ; K: 3170,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2215 kcal; B: 85,3 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 292,7 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 31,8 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z Bł.: 5,6 %; WW: 29,1; K: 3976,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2161 kcal; B: 89 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 292,2 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 31,8 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z Bł.: 5,6 %; WW: 29,1; K: 3976,2 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
13.01.2024r. SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Kalafior gotowany 60 g Ogórek kiszony 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 50 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 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)	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 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% 10 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 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)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2208 kcal; B: 81,7 g; T: 71,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 295,5g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 30,7 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,56 %; WW: 29,5; K: 3096 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2202 kcal; B: 81,5 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 294,7 g; W tym cukry: 92 g; Bł: 30,3 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,5 %; WW: 29,4; K: 3109,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1996 kcal; B: 70,3 g; T: 57,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 291,8 g; W tym cukry: 98,3 g; Bł: 17 g Sól: 2,4 g; Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 25,8 %; Ener. z W: 60,2 %; Ener. z Bł.: 3,41 %; WW: 29,3; K: 2501 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1996 kcal; B: 70,3 g; T: 57,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 291,8 g; W tym cukry: 98,3 g; Bł: 17 g Sól: 2,4 g; Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 25,8 %; Ener. z W: 60,2 %; Ener. z Bł.: 3,41 %; WW: 29,3; K: 2501 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1714 kcal; B: 74,7 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 178 g; W tym cukry: 57,2 g; Bł: 35,7 g Sól: 4,6 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 37,2 %; Ener. z W: 45,7 %; Ener. z Bł.: 8,32 %; WW: 17,9 ; K: 4073,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1727 kcal; B: 68,3 g; T: 42,6 g; Kw. tł. nasy.: 21,7 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 59,5 g; Bł: 12,3 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 22,2 %; Ener. z W: 61,8 %; Ener. z Bł.: 2,85 %; WW: 26,2; K: 1630,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1825 kcal; B: 68,8 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 244,1 g; W tym cukry: 91,3 g; Bł: 27,4 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 28,6 %; Ener. z W: 56,5 %; Ener. z Bł.: 6 %; WW: 24,3 ; K: 2850,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2208 kcal; B: 81,7 g; T: 71,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 295,5 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 30,7 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,56 %; WW: 29,5; K: 3096 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2208 kcal; B: 81,7 g; T: 71,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 295,5 g; W tym cukry: 92 g; Bł: 30,3 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,5 %; WW: 29,4; K: 3109,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2202 kcal; B: 81,5 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 294,7 g; W tym cukry: 92 g; Bł: 30,3 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,5 %; WW: 29,4; K: 3109,5 mg

Jadłospisy 08.01-14.01.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJAŁNYCH 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)
14.01.2024r.: NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g 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 i cukrem 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g 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 i cukrem 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 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 Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 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) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 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 marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g	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 marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 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 marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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) 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: 2100 kcal; B: 75,9 g; T: 46,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,7 g; W: 330,8 g; W tym cukry: 77,3 g; Bł: 25,3 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 20,1 %; Ener. z W: 65,4 %; Ener. z Bł.: 4,83 %; WW: 32,9; K: 3043,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2113 kcal; B: 75,4 g; T: 47,2 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 333,5 g; W tym cukry: 80,2 g; Bł: 25,8 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 20,1 %; Ener. z W: 65,6 %; Ener. z Bł.: 4,89 %; WW: 33,2; K: 3104,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1810 kcal; B: 72,4 g; T: 44,7 g; Kw. tł. nasy.: 22,1 g; W: 270,7 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 18,3 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 22,2 %; Ener. z W: 61,9 %; Ener. z Bł.: 4,04 %; WW: 27,1; K: 3240,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1822 kcal; B: 73,1 g; T: 44,8 g; Kw. tł. nasy.: 22,1 g; W: 272,4 g; W tym cukry: 81,2 g; Bł: 19,3 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 22,1 %; Ener. z W: 61,9 %; Ener. z Bł.: 4,22 %; WW: 27,2; K: 3427,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1618 kcal; B: 70,4 g; T: 64,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 172,6 g; W tym cukry: 47,9 g; Bł: 29,6 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 36 %; Ener. z W: 46,3 %; Ener. z Bł.: 7,32 %; WW: 17,1; K: 3144,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1828 kcal; B: 74,8 g; T: 48,5 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 265,4 g; W tym cukry: 61,2 g; Bł: 14,4 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 23,9 %; Ener. z W: 59,6 %; Ener. z Bł.: 3,16 %; WW: 26,6; K: 2751,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2300 kcal; B: 80,2 g; T: 65,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,2 g; W: 279,2 g; W tym cukry: 81,2 g; Bł: 23,2 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 22,2 %; Ener. z W: 62,9 %; Ener. z Bł.: 5,02 %; WW: 27,9; K: 2824 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2313 kcal; B: 79,7 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 335,3 g; W tym cukry: 81,3 g; Bł: 28,5 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 60,4 %; Ener. z Bł.: 4,93 %; WW: 33,4; K: 3289,2 mg