

Jadłospisy 15.01-21.01.2024 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 PRYSWAJALNYCH 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)
15.01.2024r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	LIŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (GOR) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 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) Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 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) Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	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) Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 340 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (GOR) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 360 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 150 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 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) 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: 2181 kcal; B: 86,2 g; T: 73,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 281 g; W tym cukry: 99 g; Bł: 34,4 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 30,2 %; Ener. z W: 54,7 %; Ener. z Bł.: 6,3 %; WW: 28,1; K: 4035,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1981 kcal; B: 75,6 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 255,9 g; W tym cukry: 97,2 g; Bł: 28,6 g; Sól: 3,1 g Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 5,78 %; WW: 25,5; K: 3892,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1926 kcal; B: 71,2 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 265,2 g; W tym cukry: 98,9 g; Bł: 21,6 g; Sól: 3 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 57,5 %; Ener. z Bł.: 4,48 %; WW: 26,5; K: 3340,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1923 kcal; B: 71,4 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 265,5 g; W tym cukry: 99,4 g; Bł: 21,9 g; Sól: 3 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 57,5 %; Ener. z Bł.: 4,57 %; WW: 26,5; K: 3385,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1662 kcal; B: 67 g; T: 70,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 173 g; W tym cukry: 54,9 g; Bł: 31,3 g; Sól: 2,7 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 38,2 %; Ener. z W: 45,4 %; Ener. z Bł.: 7,52 %; WW: 17,4; K: 3648,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2010 kcal; B: 77,8 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 269 g; W tym cukry: 98,2 g; Bł: 21,9 g; Sól: 2,8 g; Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 55,7 %; Ener. z Bł.: 4,36 %; WW: 26,9; K: 3348,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1822 kcal; B: 70 g; T: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 215,4 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 26,8 g; Sól: 2,3 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 35,2 %; Ener. z W: 50,2 %; Ener. z Bł.: 5,89 %; WW: 21,6; K: 3795,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2256 kcal; B: 81 g; T: 92,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 264,5 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 29,5 g; Sól: 3,6 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 36,8 %; Ener. z W: 49,5 %; Ener. z Bł.: 5,24 %; WW: 26,5; K: 3905,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2181 kcal; B: 80,4 g; T: 86,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 259,4 g; W tym cukry: 97,9 g; Bł: 30,6 g; Sól: 3,1 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 35,5 %; Ener. z W: 50,4 %; Ener. z Bł.: 5,59 %; WW: 25,9; K: 4034,3 mg

Jadłospisy 15.01-21.01.2024 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)
16.01.2024r. - WTÓREK	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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 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) Papryka czerwona 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Papryka czerwona 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) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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 20 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) 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 Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) 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 Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) 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 Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 67 g (MLE, RYB) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z pomidorami i zieleniną 72 g (MLE, RYB) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami bez skórki i zieleniną 72 g (MLE, RYB) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami bez skórki i zieleniną 72 g (MLE, RYB) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami i zieleniną 72 g (MLE, RYB) Chleb żytni razowy 70 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami i zieleniną 72 g (MLE, RYB) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 67 g (MLE, RYB) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z pomidorami i zieleniną 72 g (MLE, RYB) 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 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: 2156 kcal; B: 101,5 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 270,1 g; W tym cukry: 81,7 g; Bł: 25,5 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 18,8 %; Ener. z T: 28,4 %; Ener. z W: 52,5 %; Ener. z Bł.: 4,72 %; WW: 27; K: 3124,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2087 kcal; B: 97,8 g; T: 65,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 267,9 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 25 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 28,4 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 4,78 %; WW: 26,3; K: 3157,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1966 kcal; B: 95,7 g; T: 58,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 255,6 g; W tym cukry: 53,6 g; Bł: 15,2 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 19,5 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 53,6 %; Ener. z Bł.: 3,09 %; WW: 25,6; K: 2672,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1966 kcal; B: 95,7 g; T: 58,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 255,6 g; W tym cukry: 53,6 g; Bł: 15,2 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 19,5 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 53,6 %; Ener. z Bł.: 3,09 %; WW: 25,6; K: 2672,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1693 kcal; B: 88,5 g; T: 70,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 162,1 g; W tym cukry: 60,6 g; Bł: 28 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 20,9 %; Ener. z T: 37,3 %; Ener. z W: 41,6 %; Ener. z Bł.: 6,61 %; WW: 16,3; K: 3100,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1905 kcal; B: 91,2 g; T: 55,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 252,9 g; W tym cukry: 61,1 g; Bł: 11,8 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 2,47 %; WW: 25,4; K: 2171,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1805 kcal; B: 89,8 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 205,5 g; W tym cukry: 81 g; Bł: 21,8 g Sól: 2,4 g; Ener. z B: 19,9 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 48 %; Ener. z Bł.: 4,83 %; WW: 20,8; K: 2928,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2337 kcal; B: 107,5 g; T: 83,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 272,4 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 29,4 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 18,4 %; Ener. z T: 32,2 %; Ener. z W: 49,1 %; Ener. z Bł.: 5,01 %; WW: 27,2; K: 3357,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2269 kcal; B: 103,8 g; T: 81,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 264,2 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 28,9 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 49,1 %; Ener. z Bł.: 5,09 %; WW: 26,5; K: 3391,3 mg

Jadłospisy 15.01-21.01.2024 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 PRYSZWAJAŁNYCH 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)	
17.01.2024r.-ŚRODA	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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 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) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) 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 żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 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% 15 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 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	
	OBIAŁ	Zupa ogórkowa z ryżem z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ)	Krupnik ryżowy z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Schab gotowany 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Schab gotowany 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Schab gotowany 60 g w sosie potrawkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Krupnik ryżowy z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Schab gotowany 60 g w sosie potrawkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Schab gotowany 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g	Krupnik ryżowy z zieleniną 330 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Schab gotowany 60 g w sosie potrawkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa ogórkowa z ryżem z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior gotowany 60 g	Krupnik ryżowy z zieleniną 360 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Schab gotowany 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 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 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 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 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) 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) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚPIEK 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: 2142 kcal; B: 100,5 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 255,9 g; W tym cukry: 78,9 g; Bł: 30,4 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 18,8 %; Ener. z T: 30,4 %; Ener. z W: 50,6 %; Ener. z Bł.: 5,68 %; WW: 25,4; K: 3991,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2140 kcal; B: 101,4 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 271,4 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 30,1 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 53,5 %; Ener. z Bł.: 5,64 %; WW: 27,1; K: 4153,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1882 kcal; B: 84,5 g; T: 47,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 268,8 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 19,6 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 22,6 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 4,17 %; WW: 26,9; K: 3373,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1883 kcal; B: 84,7 g; T: 47,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 269,1 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 19,9 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 22,6 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 4,22 %; WW: 26,9; K: 3418,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1631 kcal; B: 78,8 g; T: 59,9 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 181,1 g; W tym cukry: 43,1 g; Bł: 28,1 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 19,3 %; Ener. z T: 33,1 %; Ener. z W: 47,9 %; Ener. z Bł.: 6,88 %; WW: 18; K: 3423,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1898 kcal; B: 82,9 g; T: 54,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 258,5 g; W tym cukry: 64,3 g; Bł: 16,1 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 3,39 %; WW: 25,9; K: 2936 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1758 kcal; B: 78,7 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 220,1 g; W tym cukry: 77,3 g; Bł: 24,7 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 17,9 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 52,9 %; Ener. z Bł.: 5,61 %; WW: 22 ; K: 3287,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2308 kcal; B: 106 g; T: 85,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 264,8 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 31,4 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 18,4 %; Ener. z T: 33,3 %; Ener. z W: 48,6 %; Ener. z Bł.: 5,45 %; WW: 26,3; K: 4189,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2306 kcal; B: 106,9 g; T: 78,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 280,3 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 31,1 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 18,5 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 51,3 %; Ener. z Bł.: 5,38 %; WW: 28; K: 4351,6 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 PRYSYWAJALNYCH 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)
18. 01. 2024r. - CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</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>) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 100 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>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 15 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>)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zielenią 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 140 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zielenią 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 140 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Pierogi leniwe 400 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pierogi leniwe 400 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zielenią 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 140 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Pierogi leniwe 400 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i>) Zupa ryżowa z zielenią 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zielenią 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 140 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zielenią 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 140 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zielenią 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 140 g (<i>MLE</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</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>) Pomidor bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) 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>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Zupa grysikowa z zielenią 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml 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>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
POŚNIEK	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 10 g (<i>GLU OW</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: 2055 kcal; B: 75,5 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 266,2 g; W tym cukry: 91,9 g; Bł: 28,6 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 5,56 %; WW: 26,5; K: 3857 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2055 kcal; B: 75,5 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 266,2 g; W tym cukry: 91,9 g; Bł: 28,6 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 5,56 %; WW: 26,5; K: 3857 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2090 kcal; B: 89,5 g; T: 50,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 307,7 g; W tym cukry: 98,9 g; Bł: 17,9 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 3,42 %; WW: 30,8; K: 3335,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2092 kcal; B: 89,7 g; T: 50,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 308 g; W tym cukry: 99,4 g; Bł: 18,2 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,2 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 3,65 %; WW: 30,8; K: 3380,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1653 kcal; B: 65,9 g; T: 71,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 167,6 g; W tym cukry: 54,7 g; Bł: 29,9 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 39,2 %; Ener. z W: 44,2 %; Ener. z Bł.: 7,21 %; WW: 16,5 ; K: 3425,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1935 kcal; B: 84,8 g; T: 46,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 285,6 g; W tym cukry: 73,7 g; Bł: 15,6 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 21,5 %; Ener. z W: 60,7 %; Ener. z Bł.: 3,21 %; WW: 28,7; K: 2593,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1810 kcal; B: 67,6 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 218,6 g; W tym cukry: 92,6 g; Bł: 25,4 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 33,3 %; Ener. z W: 51,1 %; Ener. z Bł.: 5,59 %; WW: 21,9 ; K: 3288,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2254 kcal; B: 79,8 g; T: 87,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 268 g; W tym cukry: 93 g; Bł: 31,3 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 34,9 %; Ener. z W: 50,3 %; Ener. z Bł.: 5,56 %; WW: 26,7; K: 4041,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2254 kcal; B: 79,8 g; T: 87,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 268 g; W tym cukry: 93 g; Bł: 31,3 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 34,9 %; Ener. z W: 50,3 %; Ener. z Bł.: 5,56 %; WW: 26,7; K: 4041,8 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 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)
19.01.2024 r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Miruna gotowana 80 g (RYB) 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 koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) 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 koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) 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 koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Miruna gotowana 80 g (RYB) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚNIEK	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: 1920 kcal; B: 75,5 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 22,5 g; W: 265,3 g; W tym cukry: 77,2 g; Bł: 29,9 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 58,4 %; Ener. z Bł.: 6,21 %; WW: 26,4; K: 3826,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1970 kcal; B: 76,9 g; T: 51,1 g; Kw. tł. nasy.: 22,2 g; W: 285,8 g; W tym cukry: 79 g; Bł: 32,2 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 23,3 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z Bł.: 6,53 %; WW: 28,5; K: 4102,5mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1866 kcal; B: 75 g; T: 46,9 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; W: 275,2 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł: 23,8 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 22,6 %; Ener. z W: 61,5 %; Ener. z Bł.: 5,1 %; WW: 27,4; K: 3627,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1866 kcal; B: 75 g; T: 46,9 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; W: 275,2 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł: 23,8 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 22,6 %; Ener. z W: 61,5 %; Ener. z Bł.: 5,1 %; WW: 27,4; K: 3627,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1653 kcal; B: 78,3 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 21,9 g; W: 174,9 g; W tym cukry: 41,6 g; Bł: 30,7 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 18,9 %; Ener. z T: 35,3 %; Ener. z W: 46 %; Ener. z Bł.: 7,41 %; WW: 17,4; K: 3447 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1829 kcal; B: 68 g; T: 48,3 g; Kw. tł. nasy.: 20,7 g; W: 270 g; W tym cukry: 67,7 g; Bł: 20,5 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 23,8 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 4,49 %; WW: 26,9; K: 3211,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1757 kcal; B: 71,3 g; T: 48,9 g; Kw. tł. nasy.: 20,8 g; W: 245,1 g; W tym cukry: 77,8 g; Bł: 29,6 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 25,1 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 6,72 %; WW: 24,5 ; K: 3685,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2188 kcal; B: 80,9 g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 283,4 g; W tym cukry: 78,9 g; Bł: 34,4 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 54,9 %; Ener. z Bł.: 6,29 %; WW: 28,3; K: 4215,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2180 kcal; B: 82,3 g; T: 69,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 290,4 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 34,6 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 56,4 %; Ener. z Bł.: 6,34 %; WW: 29; K: 4271,7 mg

Jadłospisy 15.01-21.01.2024 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)	
20.01.2024 r. SOBOTA	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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 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) 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Bigos 380 g (GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SOZ) Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) 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 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	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 włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	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 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	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 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	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 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	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 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 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) Pomidor 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 zieleniną 52 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) Twaróg półtłusty z zieleniną 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 zieleniną 52 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (MLE) 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)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
20.01.2024 r. SOBOTA	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 1908 kcal; B: 66,9 g; T: 54,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 270,1 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 33,6 g Sól: 6,1 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 60,2 %; Ener. z Bł.: 7,03 %; WW: 27 ; K: 4040 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1987 kcal; B: 69,8 g; T: 60,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,8 g; W: 277,4 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 25,2 g Sól: 6,1 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 27,4 %; Ener. z W: 58,4 %; Ener. z Bł.: 5,05 %; WW: 2,77 ; K: 3371,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1863 kcal; B: 71,1 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,5 g; W: 266,3 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 17,6 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 59,1 %; Ener. z Bł.: 3,78 %; WW: 26,6; K: 3114,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1864 kcal; B: 71,3 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,5 g; W: 266,6 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 17,9 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 59,1 %; Ener. z Bł.: 3,84 %; WW: 26,6; K: 3159,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1640 kcal; B: 69 g; T: 63,6 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 182,9 g; W tym cukry: 48,5 g; Bł: 30,2 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 34,9 %; Ener. z W: 48,3 %; Ener. z Bł.: 7,35 %; WW: 18,4; K: 3082,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1902 kcal; B: 77,5 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 252,1 g; W tym cukry: 62,2 g; Bł: 13,5 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 2,83 %; WW: 25,2 ; K: 2697,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1880 kcal; B: 81,3 g; T: 62,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 236,9 g; W tym cukry: 91,5 g; Bł: 21,5 g Sól: 5,8 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 52,7 %; Ener. z Bł.: 4,57 %; WW: 23,8 ; K: 2665,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2177 kcal; B: 76,2 g; T: 67,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 281,1 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 29,8 g Sól: 6,1 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 31,6 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 5,47 %; WW: 28,1 ; K: 3659 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2169 kcal; B: 75,8 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 279,7 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 29,1 g Sól: 6,1 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 31,6 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 5,37 %; WW: 27,9 ; K: 3605 mg

Jadłospisy 15.01-21.01.2024 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 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)
21.01.2024 r. - 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) Ogórek kiszony 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 25 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 i cukrem 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) Schab pieczony 25 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 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 Schab pieczony 25 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 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 Schab pieczony 25 g (GLU PSZ) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Schab pieczony 25 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 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)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g 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) Schab pieczony 25 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 25 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 i cukrem 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) Schab pieczony 25 g (GLU PSZ) 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		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-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) Ogórek zielony bez skórki 60 g Parówka cielęco-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 60 g Parówka cielęco-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 Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-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)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-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)
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2299 kcal; B: 110,2 g; T: 86,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 255 g; W tym cukry: 75,9 g; Bł: 25,4 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 19,2%; Ener. z T: 33,9%; Ener. z W: 44,6%; Ener. z Bł.: 4,43%; WW: 25,4; K: 3957,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2323 kcal; B: 110,4 g; T: 87,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 259 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 25,1 g Sól: 3,5 g Ener. z B: 19%; Ener. z T: 33,9%; Ener. z W: 46,8%; Ener. z Bł.: 4,32%; WW: 25,8; K: 4165,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2063 kcal; B: 110,6 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 238,2 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 18,1 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 21,4%; Ener. z T: 30,5%; Ener. z W: 47,9%; Ener. z Bł.: 3,5%; WW: 23,8; K: 4272 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2063 kcal; B: 110,7 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 238,3 g; W tym cukry: 87,4 g; Bł: 18,4 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 21,5%; Ener. z T: 30,5%; Ener. z W: 48%; Ener. z Bł.: 3,57%; WW: 23,8; K: 4302,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1763 kcal; B: 100,1 g; T: 71,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 166,4 g; W tym cukry: 42,1 g; Bł: 24,5 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 22,7%; Ener. z T: 36,4%; Ener. z W: 40,5%; Ener. z Bł.: 5,56%; WW: 16,5; K: 3453,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2032 kcal; B: 107,1 g; T: 70,4 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 234,3 g; W tym cukry: 70 g; Bł: 14,9 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 21,1%; Ener. z T: 31,2%; Ener. z W: 47,6%; Ener. z Bł.: 2,73%; WW: 23,5; K: 3757,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2077 kcal; B: 103,5 g; T: 86,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 208,8 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 21,4 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 19,9%; Ener. z T: 37,5%; Ener. z W: 42,3%; Ener. z Bł.: 4,11%; WW: 20,9; K: 3632 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2299 kcal; B: 110,2 g; T: 86,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 255 g; W tym cukry: 75,9 g; Bł: 25,4 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 19,2%; Ener. z T: 33,9%; Ener. z W: 44,6%; Ener. z Bł.: 4,43%; WW: 25,4; K: 3957,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2323 kcal; B: 110,4 g; T: 87,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 259 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 25,1 g Sól: 3,5 g Ener. z B: 19%; Ener. z T: 33,9%; Ener. z W: 46,8%; Ener. z Bł.: 4,32%; WW: 25,8; K: 4165,6 mg