

Jadłospisy 05.02-11.02.2024 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)
05.02.2024r.: 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) Papryka czerwona 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) 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)	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 Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) 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)	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 Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, 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) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) 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) Papryka czerwona 50 g Kielbasa szynkowa 30 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, 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) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) 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)	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 Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) 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)	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 Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) 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)
	LIŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Jabłko gotowane 150 g	Sok Tymbark Vitamini 300 ml	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa grysikowa z zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 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 zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 130 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 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 zieleciną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 130 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 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 zieleciną 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 Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 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 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleciną 2 g (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% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POSIEK 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: 2145 kcal; B: 88 g; T: 56,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 300,9 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 40,8 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 23,8 %; Ener. z W: 59,9 %; Ener. z Bł.: 7,60 %; WW: 29,9; K: 4619,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1939 kcal; B: 76,3 g; T: 56,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 266,5 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 27,1 g Sól: 6,2 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 26,4 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 5,58 %; WW: 26,5; K: 3733 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1851 kcal; B: 74,4 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 264 g; W tym cukry: 85,9 g; Bł: 20,1 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 24,7 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 4,35 %; WW: 26,3; K: 3340 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1853 kcal; B: 74,6 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 264,3 g; W tym cukry: 86,4 g; Bł: 20,4 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 24,7 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 4,41 %; WW: 26,3; K: 3385 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1653 kcal; B: 65,7 g; T: 72,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 170,8 g; W tym cukry: 50,1 g; Bł: 27,8 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 39,5 %; Ener. z W: 44,7 %; Ener. z Bł.: 6,73 %; WW: 17,1; K: 3191,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1899 kcal; B: 79 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 263,1 g; W tym cukry: 70,4 g; Bł: 17,6 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 3,70 %; WW: 26,3; K: 3111,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1764 kcal; B: 67,6 g; T: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 237 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 28,1 %; Ener. z W: 56,6 %; Ener. z Bł.: 5,65 %; WW: 23,7; K: 3230,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2147 kcal; B: 81,5 g; T: 75,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 271,4 g; W tym cukry: 85,1 g; Bł: 29,8 g Sól: 6,2 g; Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 31,5 %; Ener. z W: 53,3 %; Ener. z Bł.: 5,56 %; WW: 27,1; K: 3929,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2139 kcal; B: 81,1 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 270 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 29,1 g Sól: 6,2 g; Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 31,6 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 5,45 %; WW: 26,9; K: 3875,2 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)	
06.02.2024r. - 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) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 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) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU) Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Twaróg z zieleniną 42 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU) Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Twaróg z zieleniną 42 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) Chleb żytni razowy 70 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 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) Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Twaróg z zieleniną 42 g (MLE) 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) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 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) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 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 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 makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU, PSZ, JAJ) 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 makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU, PSZ, JAJ) 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 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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 30 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU, PSZ, JAJ) 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 Ryż biały 60 g (GLU, PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęcowo-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 cielęcowo-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 50 g Parówka cielęcowo-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 cielęcowo-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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęcowo-wieprzowa 40 g (GLU, PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)		Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Parówka cielęcowo-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 cielęcowo-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 cielęcowo-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 cielęcowo-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)
	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 30 g (GLU, OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2022 kcal; B: 64 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 291,6 g; W tym cukry: 81 g; Bł: 25,6 g Sól: 4,1 g Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 60,2 %; Ener. z Bł.: 5,08 %; WW: 28,9 ; K: 3649,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2026 kcal; B: 64,3 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 292,5 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 25,6 g Sól: 4,1 g Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 60,3 %; Ener. z Bł.: 5,06 %; WW: 29 ; K: 2779 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1802 kcal; B: 58,5 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 270,4 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 16,4 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 13 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 61,8 %; Ener. z Bł.: 3,64 %; WW: 27; K: 2291,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1804 kcal; B: 58,7 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 270,7 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 16,7 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 13 %; Ener. z T: 25,1 %; Ener. z W: 61,9 %; Ener. z Bł.: 3,70 %; WW: 27; K: 2336,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1606 kcal; B: 69,3 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; W: 186,4 g; W tym cukry: 47,9 g; Bł: 33,9 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 32,6 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 8,46 %; WW: 18,5; K: 3067,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1857 kcal; B: 67,2 g; T: 54,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 266,6 g; W tym cukry: 65 g; Bł: 12,6 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 2,72 %; WW: 26,7 ; K: 1925,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1747 kcal; B: 57 g; T: 59,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 234,4 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 22,5 g Sól: 3,2 g Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 5,17 %; WW: 23,3 ; K: 2624,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2203 kcal; B: 70 g; T: 76,5 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 293,9 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 29,5 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 12,7 %; Ener. z T: 31,3 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 5,35 %; WW: 29,1 ; K: 2882,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2207 kcal; B: 70,3 g; T: 76,5 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 294,8 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 29,5 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 12,7 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 5,33 %; WW: 29,2 ; K: 3012,4 mg	

Jadłospisy 05.02-11.02.2024 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 PRYSZWAJALNYCH 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)	
07.02.2024r. ŚRODA	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) Ser topiony 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) 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) 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)	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) 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) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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) Ser topiony 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŁŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Fasolka szparagowa 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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) 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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) 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 ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 240 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 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 Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 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)
	POŚLIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	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: 2055 kcal; B: 75,7 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 287,2 g; W tym cukry: 73 g; Bł: 33,4 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 6,19 %; WW: 28,5 ; K: 3827,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2055 kcal; B: 75,7 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 287,2 g; W tym cukry: 73 g; Bł: 33,4 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 6,19 %; WW: 28,5 ; K: 3827,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1845 kcal; B: 75,4 g; T: 51 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 261,2 g; W tym cukry: 76,2 g; Bł: 19,5 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 58,7 %; Ener. z Bł.: 4,22 %; WW: 26,2; K: 3261 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1845 kcal; B: 75,4 g; T: 51 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 261,2 g; W tym cukry: 76,2 g; Bł: 19,5 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 58,7 %; Ener. z Bł.: 4,22 %; WW: 26,2; K: 3261 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1655 kcal; B: 68,7 g; T: 72,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 166,8 g; W tym cukry: 43,4 g; Bł: 31,1 g Sól: 4 g Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 39,5 %; Ener. z W: 44,1 %; Ener. z Bł.: 7,5 %; WW: 16,6; K: 3541,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1900 kcal; B: 85,7 g; T: 50,1 g; Kw. tł. nasy.: 21,7 g; W: 266,3 g; W tym cukry: 59 g; Bł: 16,2 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 23,7 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 3,4 %; WW: 26,7; K: 2910,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1855 kcal; B: 69,8 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 251 g; W tym cukry: 78,6 g; Bł: 30,4 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 15,1 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 6,41 %; WW: 28,7 ; K: 4012,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2255 kcal; B: 80 g; T: 79,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 289 g; W tym cukry: 74,1 g; Bł: 36,1 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 31,8 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 6,41 %; WW: 28,7 ; K: 4012,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2255 kcal; B: 80 g; T: 79,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 289 g; W tym cukry: 74,1 g; Bł: 36,1 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 31,8 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 6,41 %; WW: 28,7 ; K: 4012,1 mg	

Jadłospisy 05.02-11.02.2024 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 PRYSZAWAJALNYCH 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)
08.02.2024r.: CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem i cukrem 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem i cukrem 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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) Połędwica sopocka 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 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem i cukrem 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem i cukrem 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.	Jabłko 150 g Pączek 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Jabłko 150 g Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Jabłko gotowane 150 g Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Jabłko 150 g Pączek 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)	Jabłko 150 g Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, JAJ, GLU PSZ)
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu (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 grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 60 g
	KOLACJA	Galereta 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)	Galereta 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 Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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 Ogórek zielony bez skórki 50 g 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Ogórek zielony bez skórki 50 g 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)	Galereta 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)
	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)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2288 kcal; B: 108,4 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 286,5 g; W tym cukry: 101,9 g; Bł: 32,4 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 19 g; Ener. z T: 28,9 g; Ener. z W: 52,9 g; Ener. z Bł.: 10,2 g; WW: 28,3; K: 4691,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2216 kcal; B: 109,9 g; T: 69,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 276,5 g; W tym cukry: 91,5 g; Bł: 32,1 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 19,8 g; Ener. z T: 28,2 g; Ener. z W: 52,8 g; Ener. z Bł.: 5,78 g; WW: 27,3; K: 4708 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2046 kcal; B: 87,9 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 285,6 g; W tym cukry: 97,1 g; Bł: 19,3 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 17,2 g; Ener. z T: 24,9 g; Ener. z W: 57,7 g; Ener. z Bł.: 3,77 g; WW: 28,5; K: 3294,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2047 kcal; B: 88,1 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 285,9 g; W tym cukry: 97,6 g; Bł: 19,6 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 17,2 g; Ener. z T: 24,8 g; Ener. z W: 57,8 g; Ener. z Bł.: 3,82 g; WW: 28,5; K: 3339,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1650 kcal; B: 85,9 g; T: 57,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 181,7 g; W tym cukry: 62,7 g; Bł: 32,9 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 20,8 g; Ener. z T: 31,5 g; Ener. z W: 48 g; Ener. z Bł.: 7,96 g; WW: 18,1; K: 3923,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1806 kcal; B: 80,7 g; T: 52,1 g; Kw. tł. nasy.: 21,9 g; W: 244 g; W tym cukry: 71,5 g; Bł: 14,6 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 17,9 g; Ener. z T: 26 g; Ener. z W: 55,7 g; Ener. z Bł.: 3,23 g; WW: 24,4; K: 2838,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1776 kcal; B: 86,4 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 219,5 g; W tym cukry: 87,7 g; Bł: 27,4 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 19,6 g; Ener. z W: 52,9 g; Ener. z W: 52,8 g; Ener. z Bł.: 6,21 g; WW: 21,6; K: 3877,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2288 kcal; B: 108,4 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,2 g; W: 286,5 g; W tym cukry: 101,9 g; Bł: 32,4 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 19 g; Ener. z T: 28,9 g; Ener. z W: 52,9 g; Ener. z Bł.: 10,2 g; WW: 28,3; K: 4691,3 mg

Jadłospisy 05.02-11.02.2024 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)	
09.02.2024r. PIĄTEK	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) Ser topiony 50 g (MLE) 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)	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) Ser topiony 50 g (MLE) 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 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) Pomidor 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% 10 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) Ser topiony 50 g (MLE) 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)	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) Ser topiony 50 g (MLE) 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)
	IJŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)		Budyń z sokiem 250 g (MLE)	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Miruna gotowana 80 g (RYB) 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 koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) 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 koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml 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) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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 zieleciną 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 zieleciną 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) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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: 2137 kcal; B: 77,4 g; T: 69,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 285,1 g; W tym cukry: 77,6 g; Bł: 31,6 g Sól: 5,7 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,91 %; WW: 28,6; K: 4142,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2127 kcal; B: 78,7 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 291,7 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 29,5 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 5,30 %; WW: 29,3; K: 3995 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1873 kcal; B: 72 g; T: 47,9 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 276,4 g; W tym cukry: 91,1 g; Bł: 25,4 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z W: 61,7 %; Ener. z Bł.: 5,43 %; WW: 27,5; K: 4104,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1873 kcal; B: 72 g; T: 47,9 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 276,4 g; W tym cukry: 91,1 g; Bł: 25,4 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z W: 61,7 %; Ener. z Bł.: 5,43 %; WW: 27,5; K: 4104,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1648 kcal; B: 66,9 g; T: 69,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 174,7 g; W tym cukry: 43,5 g; Bł: 29,2 g Sól: 3 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 37,9 %; Ener. z W: 46 %; Ener. z Bł.: 7,07 %; WW: 17,6; K: 3404,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1802 kcal; B: 73,7 g; T: 46,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,7 g; W: 260,9 g; W tym cukry: 72,8 g; Bł: 21 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 23,4 %; Ener. z W: 60,2 %; Ener. z Bł.: 4,67 %; WW: 26; K: 3567,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1835 kcal; B: 73,5 g; T: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 247 g; W tym cukry: 86,1 g; Bł: 19,9 g Sól: 3 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 28,1 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 4,33 %; WW: 24,8; K: 3177,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2137 kcal; B: 77,4 g; T: 69,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 285,1 g; W tym cukry: 77,6 g; Bł: 31,6 g Sól: 5,7 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 5,91 %; WW: 28,6; K: 4142,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2127 kcal; B: 78,7 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 291,7 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 29,5 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 5,30 %; WW: 29,3; K: 3995 mg	

Jadłospisy 05.02-11.02.2024 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)	
10.02.2024r. SOBOTA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Parówka cielęcjo-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęcjo-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) 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) Parówka cielęcjo-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 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) Parówka cielęcjo-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 cielęcjo-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 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) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęcjo-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)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęcjo-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęcjo-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) 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		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 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 (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 350 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 (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Fasolka szparagowa gotowana 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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)
POŚNIEDEK 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: 2286 kcal; B: 84,4 g; T: 77,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 292,8 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 38 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 6,66 %; WW: 29,3 ; K: 3784,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2240 kcal; B: 74,7 g; T: 81,4 g; Kw. tł. nasy.: 36,6 g; W: 286 g; W tym cukry: 84 g; Bł: 30,4 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 53,8 %; Ener. z Bł.: 5,41 %; WW: 28,5 ; K: 3596,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1871 kcal; B: 66,8 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 242,4 g; W tym cukry: 78,9 g; Bł: 17,3 g Sól: 2,4 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 31,6 %; Ener. z W: 53,7 %; Ener. z Bł.: 3,70 %; WW: 24,2 ; K: 3341,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1872 kcal; B: 67 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 242,7 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 17,6 g Sól: 2,4 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 31,5 %; Ener. z W: 53,7 %; Ener. z Bł.: 3,76 %; WW: 24,2 ; K: 3386,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1699 kcal; B: 60,4 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 195,7 g; W tym cukry: 54,8 g; Bł: 30,9 g Sól: 2,2 g; Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 35,9 %; Ener. z W: 49,7 %; Ener. z Bł.: 7,26 %; WW: 19,5; K: 3442,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1829 kcal; B: 72,3 g; T: 46,1 g; Kw. tł. nasy.: 19,6 g; W: 271,3 g; W tym cukry: 59,4 g; Bł: 13,3 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 22,7 %; Ener. z W: 60,8 %; Ener. z Bł.: 2,91 %; WW: 27,2; K: 2707 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1855 kcal; B: 62,5 g; T: 70,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 229,6 g; W tym cukry: 83,3 g; Bł: 26,2 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 34,2 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 5,66 %; WW: 23; K: 3293,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2238 kcal; B: 74,6 g; T: 81,4 g; Kw. tł. nasy.: 36,6 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 83,2 g; Bł: 30,7 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 53,8 %; Ener. z Bł.: 5,47 %; WW: 28,5 ; K: 3534,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2240 kcal; B: 74,7 g; T: 81,4 g; Kw. tł. nasy.: 36,6 g; W: 286 g; W tym cukry: 84 g; Bł: 30,4 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 53,8 %; Ener. z Bł.: 5,41 %; WW: 28,5 ; K: 3596,6 mg	

Jadłospisy 05.02-11.02.2024 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 WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
11.02.2024r. 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) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) 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 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 laskowe 40 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAŁ	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) Kalafior gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Kalafior gotowany 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 Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Kalafior gotowany 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) 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) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Kalafior gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Kalafior gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Kalafior gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚLĘK 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: 2117 kcal; B: 76,1 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 313,5 g; W tym cukry: 81,7 g; Bł: 24,1 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z W: 61,5 %; Ener. z Bł.: 4,56 %; WW: 31,2; K: 3097,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2102 kcal; B: 75,2 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,5 g; W: 311,1 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 22,4 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 24,3 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z Bł.: 4,26 %; WW: 31; K: 2943 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1837 kcal; B: 72,4 g; T: 49,8 g; Kw. tł. nasy.: 22,1 g; W: 266,2 g; W tym cukry: 93,9 g; Bł: 18,5 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 24,4 %; Ener. z W: 60 %; Ener. z Bł.: 4,09 %; WW: 26,6; K: 3244,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1839 kcal; B: 72,6 g; T: 49,8 g; Kw. tł. nasy.: 22,5 g; W: 266,5 g; W tym cukry: 94,4 g; Bł: 18,8 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 24,4 %; Ener. z W: 60 %; Ener. z Bł.: 4,09 %; WW: 26,6; K: 3289,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1650 kcal; B: 73,8 g; T: 69,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; W: 168,1 g; W tym cukry: 38,4 g; Bł: 27,1 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 17,9 %; Ener. z T: 37,7 %; Ener. z W: 44 %; Ener. z Bł.: 6,57 %; WW: 16,7; K: 3068,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1893 kcal; B: 74,4 g; T: 57,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 261,4 g; W tym cukry: 76 g; Bł: 19,8 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 27,4 %; Ener. z W: 56,8 %; Ener. z Bł.: 3,09 %; WW: 26,1; K: 2756,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1838 kcal; B: 68,6 g; T: 55,2 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; W: 256,8 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 19,8 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 58 %; Ener. z Bł.: 4,3 %; WW: 25,7; K: 2662 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2117 kcal; B: 76,1 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 313,5 g; W tym cukry: 81,7 g; Bł: 24,1 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z W: 61,5 %; Ener. z Bł.: 4,56 %; WW: 31,2; K: 3097,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2102 kcal; B: 75,2 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,5 g; W: 311,1 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 22,4 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 24,3 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z Bł.: 4,26 %; WW: 31; K: 2943 mg	