

Jadłospisy 12.02-18.02.2024 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 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)
12.02.2024r.- 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) 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)	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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 50 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) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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) 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)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2021 kcal; B: 70,3 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 282,3 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 24 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 13,9 g; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 4,74 %; WW: 27,7 ; K: 2625,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2021 kcal; B: 70,3 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 282,3 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 24 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 4,74 %; WW: 27,7 ; K: 2625,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1881 kcal; B: 61,4 g; T: 42,5 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 304,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 18,3 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 20,3 %; Ener. z W: 66,7 %; Ener. z Bł.: 3,9 %; WW: 30,5; K: 2489,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1875 kcal; B: 61,5 g; T: 43,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 301 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19,5 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 20,7 %; Ener. z W: 66,3 %; Ener. z Bł.: 4,15 %; WW: 30; K: 2551,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1697 kcal; B: 74,7 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 186,9 g; W tym cukry: 55,2 g; Bł: 32,4 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 34,4 %; Ener. z W: 47,9 %; Ener. z Bł.: 7,63 %; WW: 18,6; K: 3328,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1899 kcal; B: 68,8 g; T: 51,9 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 278,9 g; W tym cukry: 77,2 g; Bł: 17,7 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; WW: 27,8; K: 2077,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1835 kcal; B: 65,6 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 249,7 g; W tym cukry: 90,3 g; Bł: 19,9 g Sól: 3 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 29,6 %; Ener. z W: 56,6 %; Ener. z Bł.: 4,33 %; WW: 24,5 ; K: 2466,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2202 kcal; B: 76,3 g; T: 79 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 284,6 g; W tym cukry: 92,5 g; Bł: 27,9 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 5,08 %; WW: 27,9 ; K: 2859,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2202 kcal; B: 76,3 g; T: 79 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 284,6 g; W tym cukry: 92,5 g; Bł: 27,9 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 5,08 %; WW: 27,9 ; K: 2859,3 mg

Jadłospisy 12.02-18.02.2024 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)	
13.02.2024r. WTOREK	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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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) 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) 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) 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)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 215 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (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 50 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 50 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 Chleb żytni razowy 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 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 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)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2179 kcal; B: 97,2 g; T: 71,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 27,1 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 4,96 %; WW: 27,1; K: 3959,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2172 kcal; B: 97 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 270,1 g; W tym cukry: 83,1 g; Bł: 26,7 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 17,9 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 52,2 %; Ener. z Bł.: 4,92 %; WW: 26,9; K: 3950,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1902 kcal; B: 90,7 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 237,9 g; W tym cukry: 77,5 g; Bł: 16,8 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 51,8 %; Ener. z Bł.: 3,53 %; WW: 23,8; K: 3357,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1903 kcal; B: 90,9 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 238,2 g; W tym cukry: 78 g; Bł: 17,1 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 51,9 %; Ener. z Bł.: 3,59 %; WW: 23,8; K: 3402,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1680 kcal; B: 85,5 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 164 g; W tym cukry: 49,9 g; Bł: 26,6 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 20,4 %; Ener. z T: 37,5 %; Ener. z W: 42,2 %; Ener. z Bł.: 6,34 %; WW: 16,5; K: 3452,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1835 kcal; B: 85,6 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 235 g; W tym cukry: 60 g; Bł: 13,2 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 28,5 %; Ener. z W: 52,7 %; Ener. z Bł.: 2,88 %; WW: 23,5; K: 2815,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1850 kcal; B: 87,2 g; T: 69,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 206,6 g; W tym cukry: 83,2 g; Bł: 22,3 g Sól: 2,2 g; Ener. z B: 18,9 %; Ener. z T: 33,9 %; Ener. z W: 47,1 %; Ener. z Bł.: 4,83 %; WW: 20,7; K: 3395,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2179 kcal; B: 97,2 g; T: 71,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 27,1 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 4,96 %; WW: 27,1; K: 3959,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2172 kcal; B: 97 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 270,1 g; W tym cukry: 83,1 g; Bł: 26,7 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 17,9 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 52,2 %; Ener. z Bł.: 4,92 %; WW: 26,9; K: 3950,7 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)
14.02.2024r. ŚRODA POPIELCOWA	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) 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 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) 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 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) 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 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) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 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) 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 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) 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 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) 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 włoskie 30 g (ORZ)		Kisiel owocowy z jabłkiem 250 g (MLE, JAJ, SOJ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Śledź z sosem tatarskim 200 g (RYB, MLE, GLU PSZ, GOR, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 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) Ogórek zielony bez skórki 50 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 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) Ogórek zielony bez skórki 50 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)
	POŚIEK 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: 2067 kcal; B: 81,3 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 265,8 g; W tym cukry: 94,6 g; Bł: 30,2 g Sól: 7,1 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 5,83 %; WW: 26,5; K: 3768,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1966 kcal; B: 79,9 g; T: 52,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 277,9 g; W tym cukry: 91,7 g; Bł: 30,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z W: 59,6 %; Ener. z Bł.: 6,18 %; WW: 27,7; K: 3764,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1844 kcal; B: 71,9 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 269 g; W tym cukry: 91 g; Bł: 20,4 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 23,8 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 4,42 %; WW: 26,9; K: 3114,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1846 kcal; B: 72,1 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 269,3 g; W tym cukry: 91,5 g; Bł: 20,7 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 23,8 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 4,47 %; WW: 26,9; K: 3159,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1671 kcal; B: 69,9 g; T: 65,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 185,1 g; W tym cukry: 55,6 g; Bł: 30,9g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 35,1 %; Ener. z W: 48 %; Ener. z Bł.: 7,38 %; WW: 18,4; K: 3300,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1869 kcal; B: 76,7 g; T: 56,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 253,7 g; W tym cukry: 71,7 g; Bł: 16,6 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 3,54 %; WW: 25,4; K: 2793,7	Wskaźniki odżywcze: E: 1775 kcal; B: 72,4 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 242,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 57,5 %; Ener. z Bł.: 5,78 %; WW: 24,3 ; K: 3106,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2166 kcal; B: 84,7 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 281,4 g; W tym cukry: 92,4 g; Bł: 32,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 5,94 %; WW: 28,1; K: 3906,4mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2166 kcal; B: 84,7 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 281,4 g; W tym cukry: 92,4 g; Bł: 32,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 5,94 %; WW: 28,1; K: 3906,4mg

Jadłospisy 12.02-18.02.2024 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)	
15.02.2024 r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (<i>ORZ</i>)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (<i>ORZ</i>)
	OBIAŁ	Bigos 380 g (<i>GLU PSZ, SEL SOI, MLE, GOR, SO2</i>) Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw włoszczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw włoszczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw włoszczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	POŚNIEŻEK NOCNY				Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 1935 kcal; B: 66,6 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 277,8 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 33,9 g Sól: 5,5 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 25,4 %; Ener. z W: 60,9 %; Ener. z Bł.: 7,02 %; WW: 27,7 ; K: 4040,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1996 kcal; B: 69,3 g; T: 59,7 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 282 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 26,6 g Sól: 6,7 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 5,33 %; WW: 28,2 ; K: 3448,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1856 kcal; B: 70 g; T: 52,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 266,5 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 17,6 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 3,79 %; WW: 26,6; K: 3104,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1857 kcal; B: 70,2 g; T: 52,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 266,8 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 17,9 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 25,4 %; Ener. z W: 59,4 %; Ener. z Bł.: 3,85 %; WW: 26,6; K: 3149,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1651 kcal; B: 66,2 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 182,6 g; W tym cukry: 48,3 g; Bł: 19 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 36,3 %; Ener. z W: 47,7 %; Ener. z Bł.: 4,59 %; WW: 18,4; K: 3024 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1873 kcal; B: 71,9 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,1 g; W: 263 g; W tym cukry: 52,6 g; Bł: 14 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 57,7 %; Ener. z Bł.: 2,99 %; WW: 26,3 ; K: 2678 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1746 kcal; B: 61,4 g; T: 58 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 233,6 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 22,9 g Sól: 5,9 g; Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 29,9%; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 5,25 %; WW: 23,6 ; K: 2828,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2204 kcal; B: 74 g; T: 78,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 285,2 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 30 g Sól: 6,7 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 32,2 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 5,43 %; WW: 28,6 ; K: 3687,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2196 kcal; B: 73,6 g; T: 78,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 283,8 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 29,3 g Sól: 6,7 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 32,2 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 5,33 %; WW: 28,4 ; K: 3633,4 mg	

Jadłospisy 12.02-18.02.2024 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)
16.02.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Migdały 40 g (ORZ)	Sok Tymbark Vitamini 300 ml	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Pierogi leniwe 400 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g	Pierogi leniwe 400 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Pierogi leniwe 400 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)
	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 Twaróg półtłusty 50 z pomidorami 20 i zieleniną 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 z pomidorami bez skórki 20 i zieleniną 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 z pomidorami bez skórki 20 i zieleniną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 z pomidorami 20 i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 z pomidorami 20 i zieleniną 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 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)
16.02.2024r. PIĄTEK	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) Musli 20 g (MLE, SOJ, GLU PSZ, GLU OWS, GLU JĘCZ, ORZ, OZI)
		Wskaźniki odżywcze: E: 1847 kcal; B: 69,5 g; T: 52,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 262,9 g; W tym cukry: 98,2 g; Bł: 26,8 g Sól: 3 g Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 59,8 %; Ener. z Bł.: 5,82 %; WW: 26; K: 3820,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1963 kcal; B: 67,9 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 270,7 g; W tym cukry: 98,7 g; Bł: 27,2 g Sól: 2,9 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 57,9 %; Ener. z Bł.: 5,52 %; WW: 26,8; K: 3858,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2022 kcal; B: 82,6 g; T: 44,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 315,2 g; W tym cukry: 104 g; Bł: 17,8 g Sól: 3,2 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 19,7 %; Ener. z W: 64,1 %; Ener. z Bł.: 3,51 %; WW: 31,6; K: 3266,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2024 kcal; B: 82,8 g; T: 44,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 315,5 g; W tym cukry: 105 g; Bł: 18,1 g Sól: 3,2 g Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 19,7 %; Ener. z W: 64,2 %; Ener. z Bł.: 3,58 %; WW: 31,6; K: 3311,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1626 kcal; B: 66 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 170,9 g; W tym cukry: 52,3 g; Bł: 35,7 g Sól: 2,5 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 37 %; Ener. z W: 46,4 %; Ener. z Bł.: 8,76 %; WW: 16,9; K: 3639,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1990 kcal; B: 82,5 g; T: 47 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; W: 300,9 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 16,1 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 21,3 %; Ener. z W: 62,1 %; Ener. z Bł.: 3,23 %; WW: 30,3; K: 2748,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1791 kcal; B: 60,8 g; T: 62 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 237,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 32,6 g Sól: 2,3 g; Ener. z B: 13,6 %; Ener. z T: 31,1 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 5,88 %; WW: 23,4; K: 3484,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2131 kcal; B: 77,6 g; T: 73,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 275,6 g; W tym cukry: 99,8 g; Bł: 32,6 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 31,1 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 6,13 %; WW: 27,3; K: 4138,5 mg

Jadłospisy 12.02-18.02.2024 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)	
17.02.2024 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) Pomidor 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) Pomidor 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g 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) Pomidor 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)
	IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleciną 72 g (JAJ) 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) Pasta z białek z zieleciną 72 g (JAJ) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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)
POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	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: 2226 kcal; B: 85,7 g; T: 49,1 g; Kw. tł. nasy.: 22,7 g; W: 335,7 g; W tym cukry: 88,4 g; Bł: 50,2 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 19,9 %; Ener. z W: 64,8 %; Ener. z Bł.: 9,02 %; WW: 33,5 ; K: 5354,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2133 kcal; B: 76,7 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 296,3 g; W tym cukry: 81,3 g; Bł: 31,1 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 58,5 %; Ener. z Bł.: 5,83 %; WW: 29,5 ; K: 4214,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1879 kcal; B: 73,3 g; T: 52,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 266,6 g; W tym cukry: 78,7 g; Bł: 18 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 58,7 %; Ener. z Bł.: 3,83 %; WW: 26,6; K: 3258,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1880 kcal; B: 73,5 g; T: 52,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 266,9 g; W tym cukry: 79,2 g; Bł: 18,3 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 58,7 %; Ener. z Bł.: 3,83 %; WW: 26,6; K: 3303,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1748 kcal; B: 70,6 g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 185,2 g; W tym cukry: 47,6 g; Bł: 31 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 38,2 %; Ener. z W: 45,9 %; Ener. z Bł.: 7,11 %; WW: 18,5; K: 3691,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1880 kcal; B: 73,4 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 250,9 g; W tym cukry: 60,8 g; Bł: 13,8 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 2,93 %; WW: 25 ; K: 2719,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1889 kcal; B: 69,1 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 248,7 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 28 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 29,4 %; Ener. z W: 55,6 %; Ener. z Bł.: 5,91 %; WW: 24,9 ; K: 3650,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2138 kcal; B: 77,1 g; T: 63,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 296,9 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 31,5 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 58,5 %; Ener. z Bł.: 5,88 %; WW: 29,6 ; K: 4177 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2133 kcal; B: 76,7 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 296,3 g; W tym cukry: 81,3 g; Bł: 31,1 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 58,5 %; Ener. z Bł.: 5,83 %; WW: 29,5 ; K: 4214,5 mg	

Jadłospisy 12.02-18.02.2024 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 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)
18.02.2024 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) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Poledwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Poledwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Poledwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Poledwica sopocka 20 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) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Poledwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 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) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Poledwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Poledwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Poledwica sopocka 20 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) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	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) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalafor gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) 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) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalafor gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (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) 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) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalafor gotowany 60 g	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) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	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) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalafor gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 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) Pomidor 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) Pomidor bez skórki 50 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 50 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 Pomidor 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 Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka 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) Pomidor 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)
POŚLIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2241 kcal; B: 110,5 g; T: 81,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 253,9 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 26,4 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 19,7 %; Ener. z T: 32,6 %; Ener. z W: 47,7 %; Ener. z Bł.: 4,7 %; WW: 25,3; K: 4173,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2226 kcal; B: 110 g; T: 81,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 251,3 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 25,3 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 47,4 %; Ener. z Bł.: 4,55 %; WW: 25,1; K: 4033,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1953 kcal; B: 108,5 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 225,4 g; W tym cukry: 75 g; Bł: 16,6 g Sól: 3,2 g Ener. z B: 22,2 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 47,9 %; Ener. z Bł.: 3,39 %; WW: 22,5; K: 3719,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1955 kcal; B: 108,7 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 225,7 g; W tym cukry: 75,5 g; Bł: 16,9 g Sól: 3,2 g Ener. z B: 22,2 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 47,9 %; Ener. z Bł.: 3,45 %; WW: 22,5; K: 3764,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1678 kcal; B: 99,6 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 159,7 g; W tym cukry: 43 g; Bł: 24,8 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 23,7 %; Ener. z T: 35,3 %; Ener. z W: 41 %; Ener. z Bł.: 5,9 %; WW: 15,9; K: 3451,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1934 kcal; B: 111,1 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 221,7 g; W tym cukry: 57,5 g; Bł: 13 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 23 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 47,2 %; Ener. z Bł.: 2,69 %; WW: 22,2; K: 3318,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1980 kcal; B: 103,1 g; T: 80,2 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 201,1 g; W tym cukry: 78,5 g; Bł: 21,6 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 20,8 %; Ener. z T: 36,4 %; Ener. z W: 42,8 %; Ener. z Bł.: 4,35 %; WW: 20,2; K: 3499,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2241 kcal; B: 110,5 g; T: 81,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 253,9 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 26,4 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 19,7 %; Ener. z T: 32,6 %; Ener. z W: 47,7 %; Ener. z Bł.: 4,7 %; WW: 25,3; K: 4173,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2226 kcal; B: 110 g; T: 81,1 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 251,3 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 25,3 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 47,4 %; Ener. z Bł.: 4,55 %; WW: 25,1; K: 4033,3 mg