

Jadłospisy 19.02-25.02.2024 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)
19.02.2024r.- 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 kiszony 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 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 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% 10 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g 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% 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) 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 Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) 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% 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) Ogórek kiszony 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.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 130 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty kiszonej 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 zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Miruna gotowana 80 g (RYB) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 130 g Miruna smażona 90 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane 100 g 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 zieleniną 72 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 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% 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 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: 2014 kcal; B: 79,5 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 272,7 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 33,3 g; Sól: 5,5 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 57,5 %; Ener. z Bł.: 6,62 %; WW: 27,3; K: 4252,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2015 kcal; B: 81,4 g; T: 54,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; W: 283,1 g; W tym cukry: 88,4 g; Bł: 31,8 g; Sól: 4,8 g Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 24,5 %; Ener. z W: 59,4 %; Ener. z Bł.: 6,62 %; WW: 28,3; K: 4201,3mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1798 kcal; B: 78,4 g; T: 44 g; Kw. tł. nasy.: 23,1 g; W: 260 g; W tym cukry: 93g; Bł: 25,4 g; Sól: 3,7 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z W: 60,7 %; Ener. z Bł.: 5,64 %; WW: 26; K: 4140,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1800 kcal; B: 78,6 g; T: 44 g; Kw. tł. nasy.: 23,1 g; W: 260,3 g; W tym cukry: 93,6 g; Bł: 25,7 g; Sól: 3,7 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z W: 60,7 %; Ener. z Bł.: 5,72 %; WW: 26; K: 4185,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1656 kcal; B: 67,4 g; T: 68,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,2 g; W: 176,6 g; W tym cukry: 47,2 g; Bł: 30,3 g; Sól: 4,3 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 37,3 %; Ener. z W: 46,3 %; Ener. z Bł.: 7,33 %; WW: 17,7; K: 3393,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1871 kcal; B: 75,8 g; T: 53,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 261,9 g; W tym cukry: 72,8 g; Bł: 21 g; Sól: 3,1 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 25,6 %; Ener. z W: 58,2 %; Ener. z Bł.: 4,49 %; WW: 26,1; K: 3599,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1762 kcal; B: 74 g; T: 51 g; Kw. tł. nasy.: 21,9 g; W: 238,8 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 27 g; Sól: 4 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 6,13 %; WW: 23,9 ; K: 3582,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2207 kcal; B: 83,6 g; T: 78,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 273,3 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 35,7 g; Sól: 5,5 g Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 32,1 %; Ener. z W: 52,8 %; Ener. z Bł.: 6,45 %; WW: 27,4; K: 4422,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2214 kcal; B: 85,7 g; T: 73,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 284,9 g; W tym cukry: 89,5 g; Bł: 34,5 g; Sól: 4,8 g Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 6,24 %; WW: 28,5; K: 4386,1 mg

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
20.02.2024r. - WTÓREK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 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% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały 35 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 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 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 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 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem 70 g	Zupa grysikowa z zieleciną 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 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 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 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 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 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml 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) 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 Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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) 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
20.02.2024r. - WTÓREK	POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2165 kcal; B: 72,4 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 336,5 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 26 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 64,6 %; Ener. z Bł.: 4,85 %; WW: 33,4; K: 2553,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2003 kcal; B: 67 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 283,9 g; W tym cukry: 99,1 g; Bł: 24,9 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 4,98 %; WW: 28,2; K: 2467,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1825 kcal; B: 60,7 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 274,5 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 18,4 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z W: 62,2 %; Ener. z Bł.: 4,08 %; WW: 27,3; K: 2218,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1827 kcal; B: 60,9 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 274,8 g; W tym cukry: 97,8 g; Bł: 18,7 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z W: 62,2 %; Ener. z Bł.: 4,08 %; WW: 27,3; K: 2263,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1630 kcal; B: 66,2 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 175,6 g; W tym cukry: 44,1 g; Bł: 31,5 g Sól: 5 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 36,7 %; Ener. z W: 47 %; Ener. z Bł.: 7,75 %; WW: 17,5; K: 3224,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1848 kcal; B: 62,3 g; T: 53,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 272,6 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 15,4 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 60,7 %; Ener. z Bł.: 3,34 %; WW: 27,2; K: 1868,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1824 kcal; B: 61,1 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 264,5 g; W tym cukry: 95,6 g; Bł: 23,4 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 5,13 %; WW: 26,1; K: 2374,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2165 kcal; B: 72,4 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 336,5 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 26 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 64,6 %; Ener. z Bł.: 4,85 %; WW: 33,4; K: 2553,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2003 kcal; B: 67 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 283,9 g; W tym cukry: 99,1 g; Bł: 24,9 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 4,98 %; WW: 28,2; K: 2467,3 mg

Jadłospisy 19.02-25.02.2024 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 PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
21.02.2024r.: ŚRODA	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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem 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)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Południca 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 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) Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem 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)	
	LIŚNIAD.	Jabłko 150g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)		Budyń z sokiem 250 g (MLE)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	
	OBIAŁ	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) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior 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) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) 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) 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 Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Kalafior 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) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior 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) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 60 g	
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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 grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g 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)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POSIŁEK 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: 2036 kcal; B: 102,5 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 257 g; W tym cukry: 90,7 g; Bł: 27 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 20,1 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 53,1 %; Ener. z Bł.: 5,29 %; WW: 25,5; K: 4260,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2055 kcal; B: 103,9 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 258,5 g; W tym cukry: 93 g; Bł: 26,7 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 20,2 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 52,9 %; Ener. z Bł.: 5,19 %; WW: 25,7; K: 4316,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1828 kcal; B: 82 g; T: 52,6 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 246,4 g; W tym cukry: 94 g; Bł: 16,5 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 55,7 %; Ener. z Bł.: 3,62 %; WW: 24,6; K: 3385,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1829 kcal; B: 82,6 g; T: 52,6 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 246,7 g; W tym cukry: 94,5 g; Bł: 16,8 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 55,8 %; Ener. z Bł.: 3,68 %; WW: 24,6; K: 3430,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1665 kcal; B: 84,1 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,5 g; W: 179,2 g; W tym cukry: 55,7 g; Bł: 28,5 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 20,2 %; Ener. z T: 33,6 %; Ener. z W: 46,5 %; Ener. z Bł.: 6,84 %; WW: 17,9; K: 3537,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1804 kcal; B: 81 g; T: 54,8 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 237,9 g; W tym cukry: 72 g; Bł: 13,1 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 27,3 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 2,91 %; WW: 23,8; K: 2842,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1695 kcal; B: 87,7 g; T: 52,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 212,2 g; W tym cukry: 96,1 g; Bł: 19,5 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 20,7 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 4,60 %; WW: 21,1; K: 3621,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2202 kcal; B: 108 g; T: 75,4 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 265,9 g; W tym cukry: 92,4 g; Bł: 28 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 19,6 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 50,8 %; Ener. z Bł.: 5,08 %; WW: 26,4; K: 4458,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2221 kcal; B: 109,4 g; T: 76,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 267,4 g; W tym cukry: 94,7 g; Bł: 27,7 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 19,7 %; Ener. z T: 30,9 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 4,98 %; WW: 26,6; K: 4514,8 mg	

Jadłospisy 19.02-25.02.2024 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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
22.02.2024r.: CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 cielęco-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 cielęco-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 cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) 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 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)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 cielęco-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.	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	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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 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, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 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, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 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) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 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 makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) 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)
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) 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: 2199 kcal; B: 83,8 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 283,7 g; W tym cukry: 73,4 g; Bł: 37,5 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 29,6 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 6,8 %; WW: 28,4 ; K: 3659,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2141 kcal; B: 74,1 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 35,5 g; W: 277 g; W tym cukry: 75,3 g; Bł: 29,9 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 31,5 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 5,56 %; WW: 27,7 ; K: 3472,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1860 kcal; B: 66,8 g; T: 63,6 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 243,8 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 18,5 g Sól: 2,5 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 3,98 %; WW: 24,4 ; K: 3275 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1861 kcal; B: 67 g; T: 63,6 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 244,1 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 18,8 g Sól: 2,5 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 4,04 %; WW: 24,4 ; K: 3320 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1655 kcal; B: 59,8 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 186,1 g; W tym cukry: 45,6 g; Bł: 30,3 g Sól: 2,3 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 36,8 %; Ener. z W: 48,6 %; Ener. z Bł.: 7,34 %; WW: 18,6; K: 3310,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1801 kcal; B: 70,4 g; T: 62,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 228,8 g; W tym cukry: 61,6 g; Bł: 14,4 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 3,19 %; WW: 22,9; K: 2739 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1756 kcal; B: 61,9 g; T: 64 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 220,6 g; W tym cukry: 74,6 g; Bł: 25,7 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 5,85 %; WW: 22,2; K: 3169,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2139 kcal; B: 74 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 35,5 g; W: 276,7 g; W tym cukry: 74,5 g; Bł: 30,2 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 31,6 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 5,63 %; WW: 27,7 ; K: 3410,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2141 kcal; B: 74,1 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 35,5 g; W: 277 g; W tym cukry: 75,3 g; Bł: 29,9 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 31,5 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 5,56 %; WW: 27,7 ; K: 3472,9 mg

Jadłospisy 22.01-28.01.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)	
23.02.2024r. 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Ogórek zielony 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 ŻYT, GLU JĘCZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAŁ	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) 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 pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 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 pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł 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) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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, SO2) 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, SO2) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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)	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: 2293 kcal; B: 83,9 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 328 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 36,9 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 24,7 %; Ener. z W: 60,4 %; Ener. z Bł.: 6,42 %; WW: 32,7; K: 4526,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2239 kcal; B: 83,4 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 327,3 g; W tym cukry: 96,7 g; Bł: 34,7 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 23,4 %; Ener. z W: 61,6 %; Ener. z Bł.: 6,19 %; WW: 32,7; K: 4338,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 263 kcal; B: 69,7 g; T: 50,1 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 320 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 64,5 %; Ener. z Bł.: 4,97 %; WW: 32,1; K: 3458,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2064 kcal; B: 69,9 g; T: 50,1 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 320,3 g; W tym cukry: 85,8 g; Bł: 26 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 21,8 %; Ener. z W: 64,6 %; Ener. z Bł.: 5,02 %; WW: 32,1; K: 3503,49 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1754 kcal; B: 72,6 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 184,7 g; W tym cukry: 58,5 g; Bł: 38,4 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 36,6 %; Ener. z W: 46,5 %; Ener. z Bł.: 8,78 %; WW: 18,3; K: 3896,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1968 kcal; B: 72,3 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 269,7 g; W tym cukry: 61 g; Bł: 15 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 28,5 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 3,04 %; WW: 27 ; K:2596 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1983 kcal; B: 75,9 g; T: 54,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 282,3 g; W tym cukry: 97,1 g; Bł: 29,8 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 24,7 %; Ener. z W: 60 %; Ener. z Bł.: 6 %; WW: 28,3 ; K: 3730,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2293 kcal; B: 83,9 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 328 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 36,9 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 24,7 %; Ener. z W: 60,4 %; Ener. z Bł.: 6,42 %; WW: 32,7; K: 4526,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2239 kcal; B: 83,4 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 327,3 g; W tym cukry: 96,7 g; Bł: 34,7 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 23,4 %; Ener. z W: 61,6 %; Ener. z Bł.: 6,19 %; WW: 32,7; K: 4338,9 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)
24.02.2024r.: SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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) 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) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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) Pomidor bez skórki 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) Pomidor bez skórki 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)	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) 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) 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) 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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 laskowe 30 g (ORZ)		Kisiel owocowy z jabłkiem 250 g (MLE, JAJ, SOJ)	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	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) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, 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) Buraki gotowane puree 100 g Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, 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) Buraki gotowane puree 100 g Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) 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 Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 80 g (GLU PSZ, SEL, 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) Buraki gotowane puree 100 g Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) 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 Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 80 g (GLU PSZ, SEL, 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 Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, 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 Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 62 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 g z zielonym ogórkiem 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 zielonym ogórkiem 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z zielonym ogórkiem 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, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z zielonym ogórkiem 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% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 62 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 g z zielonym ogórkiem 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)
	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: 2111 kcal; B: 87,9 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 294,7 g; W tym cukry: 81,5 g; Bł: 41,4 g Sól: 5 g Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 23,7 %; Ener. z W: 59,7 %; Ener. z Bł.: 7,8 %; WW: 29,3; K: 4479,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1932 kcal; B: 74,8 g; T: 58,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 262 g; W tym cukry: 85,1 g; Bł: 27,6 g Sól: 6 g; Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 27,4 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 5,71 %; WW: 26,1 ; K: 3750,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1876 kcal; B: 75,2 g; T: 51,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 266,9 g; W tym cukry: 87,2 g; Bł: 20,8 g Sól: 5,7 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 59,1 %; Ener. z Bł.: 4,42 %; WW: 26,6; K: 3362,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1876 kcal; B: 75,3 g; T: 51,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 267 g; W tym cukry: 87,4 g; Bł: 20,9 g Sól: 5,7 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 4,46 %; WW: 26,6; K: 3380,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1632 kcal; B: 66,3 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 169,9 g; W tym cukry: 50,1 g; Bł: 28,6 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 38,7 %; Ener. z W: 45,1 %; Ener. z Bł.: 6,98 %; WW: 16,8; K: 3212,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1924 kcal; B: 75,1 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 264 g; W tym cukry: 69,8 g; Bł: 18,1 g Sól: 4,9 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 56,8 %; Ener. z Bł.: 3,75 %; WW: 26,4; K: 3088 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1736 kcal; B: 67,2 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 225,7 g; W tym cukry: 93,3 g; Bł: 22,6 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 54,6 %; Ener. z Bł.: 5,21 %; WW: 22,6 ; K: 3034 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2166 kcal; B: 80,8 g; T: 80,7 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 264,2 g; W tym cukry: 86,7 g; Bł: 30,6 g Sól: 6,3 g Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 33,5 %; Ener. z W: 51,6 %; Ener. z Bł.: 5,64 %; WW: 26,4; K: 3910,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2132 kcal; B: 79,1 g; T: 77,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 263,8 g; W tym cukry: 86,2 g; Bł: 30,3 g Sól: 6,2 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 5,66 %; WW: 26,3; K: 3935,2 mg

Jadłospisy 19.02-25.02.2024 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)
25.02.2024r. NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) 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) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) 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) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Jajko na twardo 50 g (IAJ) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) 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) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) 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) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) 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) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 20 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, IAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, IAJ) 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, IAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, IAJ) 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, IAJ) 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, MLE) Marchew gotowana 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, IAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 150 g (GLU PSZ, MLE, IAJ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, IAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, IAJ) 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, IAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, IAJ) 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) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (IAJ) 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (IAJ) 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 (IAJ) 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) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g (IAJ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2320 kcal; B: 81,3 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 328,1 g; W tym cukry: 87,3 g; Bł: 25,5 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 4,39 %; WW: 32,7; K: 3227,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2304 kcal; B: 80,4 g; T: 69,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 325,7 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 23,8 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 58,6 %; Ener. z Bł.: 4,14 %; WW: 32,5; K: 3072,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2051 kcal; B: 80,4 g; T: 65,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 275 g; W tym cukry: 94,1 g; Bł: 18,8 g Sól: 3,2 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 28,6 %; Ener. z W: 55,5 %; Ener. z Bł.: 3,67 %; WW: 27,5 ; K: 3406,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2052 kcal; B: 80,6 g; T: 65,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 275,3 g; W tym cukry: 94,6 g; Bł: 19,1 g Sól: 3,2 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 28,6 %; Ener. z W: 55,5 %; Ener. z Bł.: 3,72 %; WW: 27,5 ; K: 3451,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1694 kcal; B: 74 g; T: 65,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 186,4 g; W tym cukry: 44,2 g; Bł: 27,3 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 35 %; Ener. z W: 47,2 %; Ener. z Bł.: 6,46 %; WW: 18,7 ; K: 3111,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1886 kcal; B: 72,7 g; T: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 261,2 g; W tym cukry: 76,4 g; Bł: 14,8 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 27,3 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z Bł.: 3,14 %; WW: 26,1; K: 2746,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2015 kcal; B: 73,9 g; T: 67,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 264,7 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł: 21,4 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 30,3 %; Ener. z W: 54,7 %; Ener. z Bł.: 4,26 %; WW: 26,6; K: 2833,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2320 kcal; B: 81,3 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 328,1 g; W tym cukry: 87,3 g; Bł: 25,5 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 4,39 %; WW: 32,7; K: 3227,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2304 kcal; B: 80,4 g; T: 69,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 325,7 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 23,8 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 58,6 %; Ener. z Bł.: 4,14 %; WW: 32,5; K: 3072,8 mg