

Jadłospisy 26.02-03.03.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI (C2)
26.02.2024r. PONIEDZIAŁEK	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 60 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 60 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 60 g (GLU PSZ) 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 60 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 60 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% 15 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 60 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) Schab pieczony 60 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 60 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.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 25 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 215 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 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) Ogórek zielony bez skórki 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) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser 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 kiszony 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt 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: 2158 kcal; B: 99,9 g; T: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; W: 265,1 g; W tym cukry: 76,4 g; Bł: 25,4 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 18,5 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 51,5 %; Ener. z Bł.: 4,7 %; WW: 26,6; K: 3070 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2153 kcal; B: 99,8 g; T: 71,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,9 g; W: 264,6 g; W tym cukry: 76,3 g; Bł: 24,7 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 18,5 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 51,5 %; Ener. z Bł.: 4,57 %; WW: 26,5; K: 3145,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2052 kcal; B: 98,1 g; T: 63,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 261,3 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 17,6 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 52,7 %; Ener. z Bł.: 3,36 %; WW: 26,1; K: 2823,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2053 kcal; B: 98,3 g; T: 63,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 261,6 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 17,6 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 19,2 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 52,7 %; Ener. z Bł.: 3,43 %; WW: 26,1; K: 2868,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1717 kcal; B: 93,4 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 163 g; W tym cukry: 56,1 g; Bł: 26,3 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 21,8 %; Ener. z T: 37,6 %; Ener. z W: 41 %; Ener. z Bł.: 6,13 %; WW: 16,4; K: 3151,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 200 kcal; B: 90,8 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 258,2 g; W tym cukry: 65,2 g; Bł: 13,8 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z Bł.: 2,76 %; WW: 25,8; K: 2257,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1865 kcal; B: 92,2 g; T: 70,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,6 g; W: 205 g; W tym cukry: 74,8 g; Bł: 20,7 g Sól: 3 g; Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 33,8 %; Ener. z W: 46,2 %; Ener. z Bł.: 4,44 %; WW: 20,6; K: 2959,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2158 kcal; B: 99,9 g; T: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; W: 265,1 g; W tym cukry: 76,4 g; Bł: 25,4 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 18,5 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 51,5 %; Ener. z Bł.: 4,7 %; WW: 26,6; K: 3070 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2153 kcal; B: 99,8 g; T: 71,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,9 g; W: 264,6 g; W tym cukry: 76,3 g; Bł: 24,7 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 18,5 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 51,5 %; Ener. z Bł.: 4,57 %; WW: 26,5; K: 3145,5 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)
27.02.2024r. - WTÓREK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Dżem 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>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Dżem 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 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Dżem 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 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 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 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Dżem 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>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Dżem 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>) Kakao z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	LIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 10 g (<i>ORZ</i>)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (<i>JAJ, GLU PSZ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, 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>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, 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>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 20 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, 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>) Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, 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>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (<i>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</i>) Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, 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>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2131 kcal; B: 75,9 g; T: 80,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 264,9 g; W tym cukry: 89,3 g; Bł: 30,1 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 33,8 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 5,63 %; WW: 26,4; K: 4512,7	Wskaźniki odżywcze: E: 2176 kcal; B: 80,5 g; T: 77,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 279,9 g; W tym cukry: 91,1 g; Bł: 30,8 g Sól: 6 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 31,9 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 5,66 %; WW: 27,9; K: 4704	Wskaźniki odżywcze: E: 2059 kcal; B: 73,4 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 293,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 23,3 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 4,59 %; WW: 29,2; K: 3965,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2061 kcal; B: 73,6 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 293,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 23,6 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 59,3 %; Ener. z Bł.: 4,59 %; WW: 29,2; K: 4010,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1595 kcal; B: 61,1 g; T: 70,7 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 165,3 g; W tym cukry: 51,3 g; Bł: 26,4 g Sól: 4,6 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 39,9 %; Ener. z W: 44,8 %; Ener. z Bł.: 6,62 %; WW: 16,6; K: 3377,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1965 kcal; B: 73,2 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 275,8 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 20,6 g Sól: 5 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 4,19 %; WW: 27,6; K: 3572,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1843 kcal; B: 69,7 g; T: 68,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 230 g; W tym cukry: 91,3 g; Bł: 26,4 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 33,3 %; Ener. z W: 52,8 %; Ener. z Bł.: 5,72 %; WW: 22,8; K: 4058,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2131 kcal; B: 75,9 g; T: 80,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 264,9 g; W tym cukry: 89,3 g; Bł: 30,1 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 33,8 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 5,63 %; WW: 26,4; K: 4512,7	Wskaźniki odżywcze: E: 2176 kcal; B: 80,5 g; T: 77,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 279,9 g; W tym cukry: 91,1 g; Bł: 30,8 g Sól: 6 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 31,9 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 5,66 %; WW: 27,9; K: 4704

		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)
28.02.2024r. ŚRODA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Ser topiony 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Ser topiony 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Ser topiony 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Ser topiony 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Ser topiony 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU, PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU, PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g 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) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU, PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g 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) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU, PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU, PSZ, MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) 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) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g (GLU, PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 240 g (GLU, PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU, PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU, PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (GLU, PSZ) i masłem klarowanym 2 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU, PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU, PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU, PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU, PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU, PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU, PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU, PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU, PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU, PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU, PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU, PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
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)	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: 2133 kcal; B: 75,6 g; T: 66,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 293,9 g; W tym cukry: 87,9 g; Bł: 33,9 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 6,37 %; WW: 29,3 ; K: 4061 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2133 kcal; B: 75,6 g; T: 66,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 293,9 g; W tym cukry: 87,9 g; Bł: 33,9 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 6,37 %; WW: 29,3 ; K: 4061 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1866 kcal; B: 79 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 22,5 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 20,7 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 58,1 %; Ener. z Bł.: 4,42 %; WW: 26,2; K: 3438,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1866 kcal; B: 79 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 22,5 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 20,7 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 58,1 %; Ener. z Bł.: 4,42 %; WW: 26,2; K: 3438,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1716 kcal; B: 74,7 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; W: 181,8 g; W tym cukry: 52 g; Bł: 34 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 36,3 %; Ener. z W: 46,3 %; Ener. z Bł.: 7,91 %; WW: 18,2; K: 4049,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1860 kcal; B: 81,8 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,6 g; W: 247,9 g; W tym cukry: 68,5 g; Bł: 17,6 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 3,78 %; WW: 24,9; K: 3121,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1930 kcal; B: 69,5 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 253,2 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 30,4 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 55,6 %; Ener. z Bł.: 6,3 %; WW: 25,4 ; K: 3809,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2133 kcal; B: 75,6 g; T: 66,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 293,9 g; W tym cukry: 87,9 g; Bł: 33,9 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 6,37 %; WW: 29,3 ; K: 4061 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2133 kcal; B: 75,6 g; T: 66,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 293,9 g; W tym cukry: 87,9 g; Bł: 33,9 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 6,37 %; WW: 29,3 ; K: 4061 mg

Jadłospisy 26.02-03.03.2024 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)
29.02.2024 r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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% 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) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 35 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (GOR) Kalaflor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalaflor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) 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 grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) 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	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalaflor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) 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	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalaflor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (GOR) Kalaflor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalaflor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) 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 zieleciną 72 g (JAJ) 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 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) Pomidor 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2338 kcal; B: 92,6 g; T: 58,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 335,6 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 43,8 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 15,8 % Ener. z T: 22,6 % Ener. z W: 61,2 % Ener. z Bł.: 7,47 % WW: 33,4 ; K: 4052 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2001 kcal; B: 70,9 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 283,1 g; W tym cukry: 88,3 g; Bł: 31,4 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,2 % Ener. z T: 25,5 % Ener. z W: 59,7 % Ener. z Bł.: 6,28 % WW: 28,1 ; K: 3384,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1819 kcal; B: 66,6 g; T: 53,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 257,5 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 18,1 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,6 % Ener. z T: 26,3 % Ener. z W: 58,6 % Ener. z Bł.: 3,96 % WW: 25,7 ; K: 3213 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1821 kcal; B: 66,8 g; T: 53,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 257,8 g; W tym cukry: 79,6 g; Bł: 18,4 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,7 % Ener. z T: 25,7 % Ener. z W: 58,7 % Ener. z Bł.: 4,04 % WW: 25,7 ; K: 3258,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1612 kcal; B: 65,9 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 160,3 g; W tym cukry: 56,9 g; Bł: 33,9 g Sól: 3 g Ener. z B: 16,4 % Ener. z T: 39,2 % Ener. z W: 44 % Ener. z Bł.: 8,43 % WW: 16,1 ; K: 3547 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1867 kcal; B: 67,2 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 252,6 g; W tym cukry: 61,2 g; Bł: 14,2 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 14,4 % Ener. z T: 29,1 % Ener. z W: 55,6 % Ener. z Bł.: 3,04 % WW: 25,2 ; K: 2690,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1727 kcal; B: 63,1 g; T: 54,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 229,7 g; W tym cukry: 89,5 g; Bł: 27,7 g Sól: 2,9 g Ener. z B: 14,6 % Ener. z T: 28,5 % Ener. z W: 56,4 % Ener. z Bł.: 6,4 % WW: 22,9 ; K: 3155,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2223 kcal; B: 76,9 g; T: 75,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 289 g; W tym cukry: 93,3 g; Bł: 36,1 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 13,8 % Ener. z T: 30,5 % Ener. z W: 55,3 % Ener. z Bł.: 5,95 % WW: 28,7 ; K: 3645,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2182 kcal; B: 76,9 g; T: 72,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 285,4 g; W tym cukry: 89,6 g; Bł: 35,3 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,1 % Ener. z T: 29,8 % Ener. z W: 55,5 % Ener. z Bł.: 6,47 % WW: 28,3 ; K: 3618,2 mg

Jadłospisy 26.02-03.03.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)
01.03.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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 50 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 nerkowca 30 g (ORZ)		Budyń z syropem owocowym 250 g (MLE, GLU PSZ)	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) 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) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) 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) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) 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) 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) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) 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 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) 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)
POŚPIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OWS)	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: 1994 kcal; B: 76,9 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 267,1 g; W tym cukry: 88,7 g; Bł: 25,2 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 28,5 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 5,04 %; WW: 26,9 ; K: 3291,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1880 kcal; B: 75,2 g; T: 62 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 264,7 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 26 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 59,1 %; Ener. z Bł.: 5,53 %; WW: 26,6 ; K: 3293,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1860 kcal; B: 70,7 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 260,5 g; W tym cukry: 94,2 g; Bł: 19,3 g Sól: 2,6 g Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 58,1 %; Ener. z Bł.: 4,2 %; WW: 26,2; K: 3142,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1861 kcal; B: 70,9 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 94,7 g; Bł: 19,6 g Sól: 2,6 g Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 58,1 %; Ener. z Bł.: 4,2 %; WW: 26,2; K: 3142,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1559 kcal; B: 74,7 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 22,6 g; W: 184,6 g; W tym cukry: 47,1 g; Bł: 26,5 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 19,2 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 6,81 %; WW: 18,4; K: 2972 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1847 kcal; B: 70,9 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 251,7 g; W tym cukry: 77,2 g; Bł: 16,6 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 28,3 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 3,6 g; WW: 25,3 ; K: 2852,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1744 kcal; B: 76,1 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 227,5 g; W tym cukry: 97,2 g; Bł: 20,4 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 28,1 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 4,69 g; WW: 23 ; K: 2913 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2160 kcal; B: 82,4 g; T: 76,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,8 g; W: 276 g; W tym cukry: 90,4 g; Bł: 26,2 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 31,8 %; Ener. z W: 53,5 %; Ener. z Bł.: 4,86 %; WW: 27,8 ; K: 3489,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2101 kcal; B: 82,5 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 276,6 g; W tym cukry: 91,5 g; Bł: 27,3 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 5,19 %; WW: 27,8 ; K: 3557,7 mg

Jadłospisy 26.02-03.03.2024 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)	
02.03.2024r.: SOBOTA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 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)	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) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (IAJ) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (IAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 włoskie 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Buraki gotowane 100 g Brokuł gotowany 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)
	KOLACJA	Herbata czarna 50 ml 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, 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 Kielbasa szynkowa 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 Kielbasa szynkowa 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 Kielbasa szynkowa 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 Kielbasa szynkowa 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) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 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 50 ml 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, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml 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, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2058 kcal; B: 74,4 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 283,3 g; W tym cukry: 83,6 g; Bł: 26 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 5,06 %; WW: 27,9 ; K: 2924,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2058 kcal; B: 74,4 g; T: 63 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 283,3 g; W tym cukry: 83,6 g; Bł: 26 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 5,06 %; WW: 27,9 ; K: 2924,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1970 kcal; B: 73,1 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 266,5 g; W tym cukry: 87,4 g; Bł: 18,8 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 3,8 %; WW: 26,4 ; K: 2813,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1971 kcal; B: 73,3 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 266,8 g; W tym cukry: 87,9 g; Bł: 19,1 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 3,88 %; WW: 26,4; K: 2858,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1741 kcal; B: 69,9 g; T: 65,2 g; Kw. tł. nasy.: 22,9 g; W: 200,5g; W tym cukry: 53,2 g; Bł: 33,7 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 33,7 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 7,76 %; WW: 19,8; K: 3289,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1855 kcal; B: 72,1 g; T: 55,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 256,1 g; W tym cukry: 85g; Bł: 15,5 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 56,9 %; Ener. z Bł.: 3,33 %; WW: 25,4 ; K: 2360,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1781 kcal; B: 66,3 g; T: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 227,8 g; W tym cukry: 85g; Bł: 23,4 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 53,8 %; Ener. z Bł.: 5,25 %; WW: 22,5 ; K: 2737,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2258 kcal; B: 79,2 g; T: 81,1 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 286,8 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 28 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 53,3 %; Ener. z Bł.: 4,94 %; WW: 28,3 ; K: 3066,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2258 kcal; B: 79,2 g; T: 81,1 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 286,8 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 28 g Sól: 4,7 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 53,3 %; Ener. z Bł.: 4,94 %; WW: 28,3 ; K: 3066,4 mg	

Jadłospisy 26.02-03.03.2024 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)	
03.03.2024 r. NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 25 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 25 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Schab pieczony 25 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Schab pieczony 25 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 25 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 25 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 25 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAŁ	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) 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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) 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) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem konserwowym 70 g (GLU PSZ, MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 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 Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 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)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2299 kcal; B: 110,2 g; T: 86,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 255 g; W tym cukry: 75,9 g; Bł: 25,4 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 19,2 %; Ener. z T: 33,9 %; Ener. z W: 44,6 %; Ener. z Bł.: 4,43 %; WW: 25,4; K: 3957,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2283 kcal; B: 109,3 g; T: 86,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 252,6 g; W tym cukry: 73,3 g; Bł: 23,7 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 34,2 %; Ener. z W: 46,3 %; Ener. z Bł.: 4,14 %; WW: 25,2; K: 3802,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2037 kcal; B: 109,8 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 232,7 g; W tym cukry: 81,5 g; Bł: 16,7 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 21,6 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 47,3 %; Ener. z Bł.: 3,28 %; WW: 23,3; K: 4038,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2038 kcal; B: 109,1 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 235,4 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 17,5 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 21,4 %; Ener. z T: 30,7 %; Ener. z W: 47,9 %; Ener. z Bł.: 3,43 %; WW: 23,6; K: 4037 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1736 kcal; B: 99,3 g; T: 71,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 160,9 g; W tym cukry: 36,5 g; Bł: 23,1 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 22,9%; Ener. z T: 37,1 %; Ener. z W: 39,7 %; Ener. z Bł.: 5,32 %; WW: 16; K: 3219,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2029 kcal; B: 104,5 g; T: 73,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 229,6 g; W tym cukry: 65,1 g; Bł: 13,2 g Sól: 4 g; Ener. z B: 20,6 %; Ener. z T: 32,7 %; Ener. z W: 46,6 %; Ener. z Bł.: 2,6 %; WW: 23,1; K: 3379,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2041 kcal; B: 102,7 g; T: 85,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 203,3 g; W tym cukry: 73,5 g; Bł: 20 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 20,1 %; Ener. z T: 37,9 %; Ener. z W: 41,8 %; Ener. z Bł.: 3,91 %; WW: 20,4; K: 3398,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2283 kcal; B: 110,2 g; T: 86,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 255 g; W tym cukry: 75,9 g; Bł: 25,4 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 19,2 %; Ener. z T: 33,9 %; Ener. z W: 44,6 %; Ener. z Bł.: 4,43 %; WW: 25,4; K: 3957,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2283 kcal; B: 109,3 g; T: 86,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 252,6 g; W tym cukry: 73,3 g; Bł: 23,7 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 19,1 %; Ener. z T: 34,2 %; Ener. z W: 46,3 %; Ener. z Bł.: 4,14 %; WW: 25,2; K: 3802,3 mg	