

Jadłospisy 04.03-10.03.2024 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)	
04.03.2024r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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 Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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 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) 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% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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) 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 żółty 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	IŚNIAD.	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	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Galareta ze schabem i jarzynami 300 g (GLU PSZ) 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 ze schabem i jarzynami 300 g (GLU PSZ) 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Herbata czarna 250 ml 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)	Galareta ze schabem i jarzynami 300 g (GLU PSZ) 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 ze schabem i jarzynami 300 g (GLU PSZ) Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt 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 naturalny 2% 150 g (MLE)	
	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2225 kcal; B: 93,6 g; T: 53,9 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 319,3 g; W tym cukry: 86,9 g; Bł: 44,3 g Sól: 4,9 g Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 21,8 %; Ener. z W: 61,4 %; Ener. z Bł.: 7,95 %; WW: 31,7; K: 4874,1 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1982 kcal; B: 79,8 g; T: 55,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 276 g; W tym cukry: 85,4 g; Bł: 30,5 g Sól: 6,2 g Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 25,1 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 6,15 %; WW: 27,5; K: 3854,3 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1912 kcal; B: 71,8 g; T: 54,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 271,8 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 20,4 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 59 %; Ener. z Bł.: 4,26 %; WW: 27,1; K: 3386 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1913 kcal; B: 72 g; T: 54,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 272,1 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 20,7 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 59,1 %; Ener. z Bł.: 4,34 %; WW: 27,1; K: 3431 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1638 kcal; B: 65,2 g; T: 75,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 158,9 g; W tym cukry: 52,2 g; Bł: 31,2 g Sól: 4,6 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 41,3 %; Ener. z W: 42,6 %; Ener. z Bł.: 7,6 %; WW: 15,9; K: 3430,6 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1896 kcal; B: 74,3 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 259,2 g; W tym cukry: 65,6 g; Bł: 17,1 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 56,5 %; Ener. z Bł.: 3,61 g; WW: 25,9; K: 3056,1 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1779 kcal; B: 71,3 g; T: 58,8 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 227,4 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 26,1 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 5,85 %; WW: 22,8; K: 3281 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2191 kcal; B: 84,5 g; T: 74,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 279,2 g; W tym cukry: 88,1 g; Bł: 33,9 g Sól: 6,2 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 6,17 %; WW: 27,9; K: 4093,1 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2182 kcal; B: 84,1 g; T: 74,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 277,8 g; W tym cukry: 86,5 g; Bł: 33,2 g Sól: 6,2 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z Bł.: 6,07 %; WW: 27,7; K: 4039,1 mg	

Jadłospisy 04.03-10.03.2024 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 PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
05.03.2024r. - WTÓREK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 50 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 PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 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 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 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 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 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 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 50 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 40 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 2 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2009 kcal; B: 70,5 g; T: 62,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 281,7 g; W tym cukry: 99,2 g; Bł: 23,6 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 58,4 %; Ener. z Bł.: 4,69 %; WW: 27,7 ; K: 2603,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2009 kcal; B: 70,5 g; T: 62,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 281,7 g; W tym cukry: 99,2 g; Bł: 23,6 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 58,4 %; Ener. z Bł.: 4,69 %; WW: 27,7 ; K: 2603,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1847 kcal; B: 61,1 g; T: 46,9 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 285,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 19,7 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 13,2 %; Ener. z T: 22,8 %; Ener. z W: 63,9 %; Ener. z Bł.: 4,26 %; WW: 28,4; K: 2602 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1849 kcal; B: 61,3 g; T: 46,9 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 285,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 20 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 22,8 %; Ener. z W: 64 %; Ener. z Bł.: 4,34 %; WW: 28,4; K: 2647 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1697 kcal; B: 74,7 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 186,9 g; W tym cukry: 55,2 g; Bł: 32,4 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 34,4 %; Ener. z W: 47,9 %; Ener. z Bł.: 7,63 %; WW: 18,6; K: 3328,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1924 kcal; B: 69,4 g; T: 56,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 273,4 g; W tym cukry: 87,3 g; Bł: 19,4 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 26,4 %; Ener. z W: 58,9 %; Ener. z Bł.: 4,03 %; WW: 27,1; K: 2207,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1788 kcal; B: 63,3 g; T: 58,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 244,1 g; W tym cukry: 98 g; Bł: 19,3 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 29,6 %; Ener. z W: 56,8 %; Ener. z Bł.: 4,33 %; WW: 24,1 ; K: 2427,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2191 kcal; B: 76,5 g; T: 78 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 284 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,5 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 5,03 %; WW: 27,9 ; K: 2837,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2191 kcal; B: 76,5 g; T: 78 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 284 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,5 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 5,03 %; WW: 27,9 ; K: 2837,1 mg

Jadłospisy 04.10-10.03.2024 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)
06.03.2024r. ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 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) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 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) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 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) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g (MLE) Masło 82% 12,5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 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) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 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) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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 białka jaj z zieleniną 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 białka jaj z zieleniną 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) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) 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: 2008 kcal; B: 102,7 g; T: 54,9 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 259,9 g; W tym cukry: 90,5 g; Bł: 30,5 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 20,5 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 6,09 %; WW: 25,8 ; K: 4322,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2008 kcal; B: 102,7 g; T: 54,9 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 259,9 g; W tym cukry: 90,5 g; Bł: 30,5 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 20,5 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 6,09 %; WW: 25,8 ; K: 4322,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1869 kcal; B: 79,1 g; T: 52,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 87,5 g; Bł: 18,4 g Sól: 5,6 g Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 25,3 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 3,93 %;WW: 26,1; K: 3436,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1870 kcal; B: 79,2 g; T: 52,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 260,9 g; W tym cukry: 87,7 g; Bł: 18,5 g Sól: 5,6 g Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 25,3 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 3,95 %;WW: 26,1; K: 3454,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1680 kcal; B: 93,8 g; T: 62,1 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 173,6 g; W tym cukry: 53,1 g; Bł: 30,1 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 22,3 %; Ener. z T: 33,3 %; Ener. z W: 44,9 %; Ener. z Bł.: 7,16 %; WW: 17,2; K: 3704,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1901 kcal; B: 83,6 g; T: 61,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 245,4 g; W tym cukry: 69,5 g; Bł: 14,3 g Sól: 5,6 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 53,1 %; Ener. z Bł.: 3,02 %; WW: 24,6; K: 2974,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1763 kcal; B: 95,1 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 212,3 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 27,3 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 21,6 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 51,3 %; Ener. z Bł.: 6,2 %; WW: 21,2 ; K: 3757mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2173 kcal; B: 108,2 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 268,8 g; W tym cukry: 92,2 g; Bł: 31,5 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 19,9 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 5,79 %;WW: 26,7 ; K: 4520,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2173 kcal; B: 108,2 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 268,8 g; W tym cukry: 92,2 g; Bł: 31,5 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 19,9 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 5,79 %;WW: 26,7 ; K: 4520,2 mg

Jadłospisy 04.03-10.03.2024 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 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)
07.03.2024r.- CZWARTEK	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) Ser topiony 50 g (MLE) 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) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser topiony 50 g (MLE) 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 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) 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 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Poledwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Ser topiony 25 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser topiony 50 g (MLE) 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) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) 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 ryżowy z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) 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) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Kalafior gotowany 60 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) 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 ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) 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 ryżowy z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml 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	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g	Zupa ryżowa z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) 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	Zupa ogórkowa z ryżem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) 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 ryżowy z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) 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	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) 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 Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚNIEŻNOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2112 kcal; B: 82,8 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 35,6 g; W: 263,7 g; W tym cukry: 85,1 g; Bł: 24,5 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 32,5 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 4,64 %; WW: 26,4; K: 3869,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2119 kcal; B: 84,1 g; T: 73,9 g; Kw. tł. nasy.: 34,4 g; W: 269 g; W tym cukry: 88,4 g; Bł: 25,2 g Sól: 5,8 g Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 4,76 %; WW: 27; K: 4128,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1994 kcal; B: 75,6 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 267,2 g; W tym cukry: 97,2 g; Bł: 17,9 g Sól: 2,8 g Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 3,59 %; WW: 26,7; K: 3433,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1996 kcal; B: 75,8 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 267,5 g; W tym cukry: 97,7 g; Bł: 18,2 g Sól: 2,8 g Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 3,64 %; WW: 26,7; K: 3478,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1697 kcal; B: 74,5 g; T: 72,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 171,4 g; W tym cukry: 50,2 g; Bł: 27,4 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 38,3 %; Ener. z W: 43,6 %; Ener. z Bł.: 6,47 %; WW: 17,2; K: 3511,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1972 kcal; B: 78 g; T: 63,3 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 263,1 g; W tym cukry: 79,3 g; Bł: 14,1 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 2,85 %; WW: 26,4; K: 3004,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1770 kcal; B: 72,7 g; T: 65,9 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 213,3 g; W tym cukry: 86,2 g; Bł: 22 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 33,5 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 4,96 %; WW: 21,3; K: 3583,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2112 kcal; B: 82,8 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 35,6 g; W: 263,7 g; W tym cukry: 85,1 g; Bł: 24,5 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 32,5 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 4,64 %; WW: 26,4; K: 3869,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2119 kcal; B: 84,1 g; T: 73,9 g; Kw. tł. nasy.: 34,4 g; W: 269 g; W tym cukry: 88,4 g; Bł: 25,2 g Sól: 5,8 g Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 4,76 %; WW: 27; K: 4128,7 mg

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALANEGO	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (23)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIEC W OKRESIE CIĄŻY LUB	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEC W OKRESIE CIĄŻY LUB
Jadłospisy 04.03-10.03.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
08.03.2024r. 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 40 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa 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 makaronowa 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 pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 370 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) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) 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 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 ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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)
	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 owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2121 kcal; B: 82,4 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 291,7 g; W tym cukry: 87,2 g; Bł: 31,3 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 58 %; Ener. z Bł.: 5,89 %; WW: 29,2; K: 4250,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2145 kcal; B: 81,9 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 299,5 g; W tym cukry: 87 g; Bł: 32 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 4,84 %; WW: 29,9; K: 4209,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1786 kcal; B: 75,5 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 264,4 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 22,8 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 5,2 %; WW: 24,8; K: 3939,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1786 kcal; B: 75,5 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 264,4 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 22,8 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 5,2 %; WW: 24,8; K: 3939,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1664 kcal; B: 72,5 g; T: 74,9 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; W: 159,8 g; W tym cukry: 52,3 g; Bł: 29,6 g Sól: 2,4 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 40,5 %; Ener. z W: 42 %; Ener. z Bł.: 7,1 %; WW: 16; K: 3460,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1867 kcal; B: 75,1 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 241,9 g; W tym cukry: 71,6 g; Bł: 19,7 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 53,9 %; Ener. z Bł.: 4,22 %; WW: 24,3; K: 3616,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1911 kcal; B: 74,6 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 255,5 g; W tym cukry: 88,2 g; Bł: 27,1 g Sól: 3 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 28,3 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 5,67 %; WW: 25,7; K: 3636,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2121 kcal; B: 82,4 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 291,7 g; W tym cukry: 87,2 g; Bł: 31,3 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 58 %; Ener. z Bł.: 5,89 %; WW: 29,2; K: 4250,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2145 kcal; B: 81,9 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 299,5 g; W tym cukry: 87 g; Bł: 32 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 4,84 %; WW: 29,9; K: 4209,9 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 PAKPOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
09.03.2024r. SOBOTA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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)	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 Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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)	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) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Papryka czerwona 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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)	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 Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) 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, SOZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) 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, SOZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) 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, SOZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) 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, SOZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) 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, SOZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) 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, SOZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 350 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) 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, SOZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) 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, SOZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) 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, SOZ)
	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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty z zieleciną 52 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, MLE, SEL) 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)
	POŚILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2300 kcal; B: 99,5 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 305,6 g; W tym cukry: 76,7 g; Bł: 36,6 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 6,36 %; WW: 30,7; K: 3806,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2188 kcal; B: 89,3 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 288,5 g; W tym cukry: 76,7 g; Bł: 26,1 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 55,1 %; Ener. z Bł.: 4,76 %; WW: 28,9; K: 3429,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1980 kcal; B: 83,7 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 264,2 g; W tym cukry: 80,2 g; Bł: 16 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 27,3 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 3,36 %; WW: 26,5; K: 2578,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1982 kcal; B: 87,5 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 264,5 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 16,3 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 27,3 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 3,30 %; WW: 26,5; K: 2623,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1732 kcal; B: 81,4 g; T: 70,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 181 g; W tym cukry: 56 g; Bł: 28,8 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 18,8 %; Ener. z T: 36,5 %; Ener. z W: 45,1 %; Ener. z Bł.: 6,65 %; WW: 18,2; K: 3396,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1926 kcal; B: 90,8 g; T: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 259,9 g; W tym cukry: 62,3 g; Bł: 12,2 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 18,9 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 2,54 %; WW: 26,2; K: 2107,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1873 kcal; B: 81,2 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 225,7 g; W tym cukry: 75,6 g; Bł: 22,3 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z T: 32,5 %; Ener. z W: 50,6 %; Ener. z Bł.: 4,75 %; WW: 22,8; K: 3252,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2192 kcal; B: 89,4 g; T: 70,1 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; W: 289 g; W tym cukry: 76,8 g; Bł: 26,8 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 4,88 %; WW: 29; K: 3354,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2188 kcal; B: 89,3 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 288,5 g; W tym cukry: 76,7 g; Bł: 26,1 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 28,8 %; Ener. z W: 55,1 %; Ener. z Bł.: 4,76 %; WW: 28,9; K: 3429,6 mg

Jadłospisy 04.03-10.03.2024 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 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)
10.03.2024r. NIEDZIELA	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 (IAJ) 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)	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 (IAJ) 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)	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) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (IAJ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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) Jajko na twardo 50 g (IAJ) 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) Jajko na twardo 50 g (IAJ) 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)	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 (IAJ) 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)	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 (IAJ) 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 Orzechy nerkowca 30 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 gotowany buraków z cebulą 105 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	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) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, IAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa makaronowa 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 pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 60 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, IAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 140 g (GLU PSZ, MLE, IAJ) Sałatka z gotowany buraków z cebulą 105 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 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) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	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) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚLIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) 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: 2192 kcal; B: 79,6 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 331,5 g; W tym cukry: 97 g; Bł: 33,5 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 63,6 %; Ener. z Bł.: 6,1 %; WW: 32,9 ; K: 3819,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2183 kcal; B: 79,1 g; T: 53,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 330,2 g; W tym cukry: 94,4 g; Bł: 32,6 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 63,5 %; Ener. z Bł.: 5,98 %; WW: 32,8 ; K: 3707,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1815 kcal; B: 73,7 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 253,3 g; W tym cukry: 88 g; Bł: 20,5 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 58,1 %; Ener. z Bł.: 4,51 %; WW: 25,3; K: 3498,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1817 kcal; B: 73,9 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 253,6 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 20,8 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 58,1 %; Ener. z Bł.: 4,59 %; WW: 25,3; K: 3543,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1655 kcal; B: 75 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 195,9 g; W tym cukry: 53,2 g; Bł: 35,4 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 51,5 %; Ener. z Bł.: 8,54 %; WW: 19,5; K: 3687,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1924 kcal; B: 77,4 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 265,6 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 20,5 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 4,26 %; WW: 26,5 ; K: 3325,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1860 kcal; B: 72,6 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 260,8 g; W tym cukry: 95,4 g; Bł: 30,2 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z W: 59,4 %; Ener. z Bł.: 6,49 %; WW: 26,1 ; K: 3467,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2192 kcal; B: 79,6 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 331,5 g; W tym cukry: 97 g; Bł: 33,5 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 63,6 %; Ener. z Bł.: 6,1 %; WW: 32,9 ; K: 3819,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2183 kcal; B: 79,1 g; T: 53,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 330,2 g; W tym cukry: 94,4 g; Bł: 32,6 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 63,5 %; Ener. z Bł.: 5,98 %; WW: 32,8 ; K: 3707,9 mg