

Jadłospisy 11.03-17.03.2024 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 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)
11.03.2024r. 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 topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Migdały 35 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych wloszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych wloszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana z groszkiem 70 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 3 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2165 kcal; B: 72,4 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 336,5 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 26 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 64,6 %; Ener. z Bł.: 4,85 %; WW: 33,4; K: 2553,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2003 kcal; B: 67 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 283,9 g; W tym cukry: 99,1 g; Bł: 24,9 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 4,98 %; WW: 28,2; K: 2467,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1825 kcal; B: 60,7 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 274,5 g; W tym cukry: 97,3 g; Bł: 18,4 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z W: 62,2 %; Ener. z Bł.: 4,03 %; WW: 27,3; K: 2218,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1827 kcal; B: 60,9 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 274,8 g; W tym cukry: 97,8 g; Bł: 18,7 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z W: 62,2 %; Ener. z Bł.: 4,08 %; WW: 27,3; K: 2263,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1630 kcal; B: 66,2 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; W: 175,6 g; W tym cukry: 44,1 g; Bł: 31,5 g Sól: 5 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 36,7 %; Ener. z W: 47 %; Ener. z Bł.: 7,75 %; WW: 17,5 ; K: 3224,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1848 kcal; B: 62,3 g; T: 53,4 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 272,6 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 15,4 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 60,7 %; Ener. z Bł.: 3,34 %; WW: 27,2; K: 1868,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1824 kcal; B: 61,1 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 264,5 g; W tym cukry: 95,6 g; Bł: 23,4 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 5,13 %; WW: 26,1 ; K: 2374,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2165 kcal; B: 72,4 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 336,5 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 26 g Sól: 4,4 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 21,9 %; Ener. z W: 64,6 %; Ener. z Bł.: 4,85 %; WW: 33,4; K: 2553,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2003 kcal; B: 67 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 283,9 g; W tym cukry: 99,1 g; Bł: 24,9 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 13,4 %; Ener. z T: 27,8 %; Ener. z W: 59,2 %; Ener. z Bł.: 4,98 %; WW: 28,2; K: 2467,3 mg

Jadłospisy 11.03-17.03.2024 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)	
12.03.2024r. WTOREK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 50 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	IIŚNIAD.	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Sok burak-ogórek kiszony 100 % 330 ml			Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml
	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, 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 Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) 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, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Pyzy ziemniaczane z mięsem 200 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 350 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 200 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% 15 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)	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)
	POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2144 kcal; B: 76,8 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 303,4 g; W tym cukry: 75,7 g; Bł: 31,2 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 59,5 %; Ener. z Bł.: 5,8 %; WW: 30,3; K: 3869,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2144 kcal; B: 76,8 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 303,4 g; W tym cukry: 75,7 g; Bł: 31,2 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 59,5 %; Ener. z Bł.: 5,8 %; WW: 30,3; K: 3869,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1854 kcal; B: 79,2 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 255 g; W tym cukry: 79,6 g; Bł: 19,9 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 25,6 %; Ener. z W: 57,2 %; Ener. z Bł.: 4,35 %; WW: 25,5; K: 3370 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1855 kcal; B: 79,4 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 255,3 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 20,2 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 25,6 %; Ener. z W: 57,2 %; Ener. z Bł.: 4,35 %; WW: 25,5; K: 3415 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1660 kcal; B: 76,9 g; T: 51,1 g; Kw. tł. nasy.: 21,9 g; W: 206,5 g; W tym cukry: 41,3 g; Bł: 31,2 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 18,5 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 53,5 %; Ener. z Bł.: 7,5 %; WW: 20,8; K: 3734,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1928 kcal; B: 84,7 g; T: 62,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 246,3 g; W tym cukry: 66,5 g; Bł: 17,1 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 29,4 %; Ener. z W: 52,9 %; Ener. z Bł.: 5,77 %; WW: 24,7; K: 3186 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1896 kcal; B: 67,9 g; T: 59,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 258 g; W tym cukry: 75,6 g; Bł: 27,4 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 28,1 %; Ener. z W: 57,3 %; Ener. z Bł.: 5,77 %; WW: 25,9; K: 3384,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2144 kcal; B: 76,8 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 303,4 g; W tym cukry: 75,7 g; Bł: 31,2 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 59,5 %; Ener. z Bł.: 5,8 %; WW: 30,3; K: 3869,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2144 kcal; B: 76,8 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 303,4 g; W tym cukry: 75,7 g; Bł: 31,2 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 59,5 %; Ener. z Bł.: 5,8 %; WW: 30,3; K: 3869,3 mg	

Jadłospisy 11.03-17.03.2024 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)
13.03.2024r. ŚRODA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Połudwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	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	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Schab gotowany (60 g) w sosie koperkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa 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) Schab gotowany (60 g) w sosie koperkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew mini 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) Schab gotowany (60 g) w sosie koperkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew mini gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Schab gotowany (60 g) w sosie koperkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa 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) Schab gotowany (60 g) w sosie koperkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Schab gotowany (60 g) w sosie koperkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Kotlet schabowy 75 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Schab gotowany (60 g) w sosie koperkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2005 kcal; B: 102,8 g; T: 59,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 254,4 g; W tym cukry: 83,9 g; Bł: 27,1 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 20,5 %; Ener. z T: 26,8 %; Ener. z W: 53,5 %; Ener. z Bł.: 5,4 %; WW: 25,2; K: 4167,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2028 kcal; B: 103,3 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 255,9 g; W tym cukry: 84,1 g; Bł: 26,7 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 20,4 %; Ener. z T: 27,4 %; Ener. z W: 53,1 %; Ener. z Bł.: 5,27 %; WW: 25,3; K: 4174,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1866 kcal; B: 89,6 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 22,8 g; W: 254,1 g; W tym cukry: 95,9 g; Bł: 16,8 g Sól: 2,6 g Ener. z B: 19,2 %; Ener. z T: 24,3 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 3,65 %; WW: 25,4; K: 2981,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1868 kcal; B: 89,8 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 22,8 g; W: 254,4 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 17,1 g Sól: 2,6 g Ener. z B: 19,2 %; Ener. z T: 24,3 %; Ener. z W: 56,3 %; Ener. z Bł.: 3,65 %; WW: 25,4; K: 3026,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1634 kcal; B: 83,8 g; T: 60,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,4 g; W: 176,4 g; W tym cukry: 55,7 g; Bł: 28,5 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 20,5 %; Ener. z T: 33,1 %; Ener. z W: 46,7 %; Ener. z Bł.: 6,97 %; WW: 17,6; K: 3541 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1890 kcal; B: 86,1 g; T: 56,4 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 249,6 g; W tym cukry: 74,2 g; Bł: 14 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 2,95 %; WW: 25; K: 2884,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1655 kcal; B: 89,2 g; T: 50,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 202,8g; W tym cukry: 86,8 g; Bł: 22 g Sól: 2 g; Ener. z B: 21,6 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 51,7 %; Ener. z Bł.: 5,32 %; WW: 20; K: 3169,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2149 kcal; B: 108,3 g; T: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 263,3 g; W tym cukry: 85,6 g; Bł: 28,1 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 20 %; Ener. z T: 30,2 %; Ener. z W: 51,1 %; Ener. z Bł.: 5,08 %; WW: 26,1; K: 4365,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2149 kcal; B: 108,7 g; T: 69,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 265,5 g; W tym cukry: 85,7 g; Bł: 27,9 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 20,2 %; Ener. z T: 29,1 %; Ener. z W: 52 %; Ener. z Bł.: 5,18 %; WW: 26,3; K: 4378 mg

Jadłospisy 11.03-17.03.2024 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)	
14.03.2024r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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) 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 Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) 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 makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 350 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2201 kcal; B: 85,8 g; T: 74,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,4 g; W: 277,7 g; W tym cukry: 71,7 g; Bł: 38 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 30,4 %; Ener. z W: 53,9 %; Ener. z Bł.: 6,9 %; WW: 27,8 ; K: 3845,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2161 kcal; B: 76,1 g; T: 78,7 g; Kw. tł. nasy.: 37,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 73,8 g; Bł: 30,4 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z Bł.: 5,63 %; WW: 27,1 ; K: 3664,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1809 kcal; B: 68,4 g; T: 63,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 230,6 g; W tym cukry: 77,7 g; Bł: 18,3 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z Bł.: 4,03 %; WW: 23 ; K: 3292 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1810 kcal; B: 68,6 g; T: 63,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 230,9 g; W tym cukry: 78,2 g; Bł: 18,6 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 53,1 %; Ener. z Bł.: 4,12 %; WW: 23 ; K: 3337 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1654 kcal; B: 60,3 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 185 g; W tym cukry: 45,7 g; Bł: 30,4 g Sól: 2,3 g; Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 16,5 %; Ener. z W: 48,4 %; Ener. z Bł.: 7,36 %; WW: 18,6; K: 3413,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1870 kcal; B: 77,3 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 24,5 g; W: 253,7 g; W tym cukry: 59,9 g; Bł: 16,6 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 3,56 %; WW: 25,4; K: 2897,2mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1778 kcal; B: 63,1 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 217,4 g; W tym cukry: 75,1 g; Bł: 26,7 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 14,2 %; Ener. z W: 51,9 %; Ener. z Bł.: 6 %; WW: 21,9; K: 3329,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2159 kcal; B: 76 g; T: 78,7 g; Kw. tł. nasy.: 37,4 g; W: 270,9 g; W tym cukry: 73 g; Bł: 30,7 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z Bł.: 5,69 %; WW: 27,1 ; K: 3602,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2161 kcal; B: 76,1 g; T: 78,7 g; Kw. tł. nasy.: 37,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 73,8 g; Bł: 30,4 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 32,8 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z Bł.: 5,63 %; WW: 27,1 ; K: 3664,8 mg	

Jadłospisy 11.03-17.03.2024 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)	
15.03.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Jajko na twardo 25 g (JAJ) 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 (MLE) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	LIŚNIAD.	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)		Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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 pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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 ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) 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 ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) 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 ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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 ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Miruna smażona 90 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 pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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 pomidorowa z ryżem z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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)
	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 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)
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 OWS)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2197 kcal; B: 79,8 g; T: 69,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 296,4 g; W tym cukry: 77,1 g; Bł: 24,7 g; Sól: 5,3 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 28,6 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 4,48 %; WW: 29,8 ; K: 3440,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2141 kcal; B: 77,7 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 291,8 g; W tym cukry: 75,4 g; Bł: 24,8 g; Sól: 5,3 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 27,9 %; Ener. z W: 56,8 %; Ener. z Bł.: 4,62 %; WW: 29,2 ; K: 3351 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2027 kcal; B: 78,3 g; T: 46 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 314,1 g; W tym cukry: 93,9 g; Bł: 21,8 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 20,4 %; Ener. z W: 64,1 %; Ener. z Bł.: 4,31 %; WW: 31,5; K: 3583,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2028 kcal; B: 78,5 g; T: 46 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; W: 314,4 g; W tym cukry: 94,4 g; Bł: 22,1 g; Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,5 %; Ener. z T: 20,4 %; Ener. z W: 64,2 %; Ener. z Bł.: 4,36 %; WW: 31,5; K: 3628,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1630 kcal; B: 75,9 g; T: 64,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,4 g; W: 172,7 g; W tym cukry: 55,6 g; Bł: 29,2 g; Sól: 2,9 g; Ener. z B: 18,6 %; Ener. z T: 35,4 %; Ener. z W: 46 %; Ener. z Bł.: 7,15 %; WW: 17,3; K: 3170,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1934 kcal; B: 78,5 g; T: 44,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 296,9 g; W tym cukry: 73,5 g; Bł: 16,4 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 20,8 %; Ener. z W: 63,1 %; Ener. z Bł.: 3,38 %; WW: 29,8 ; K: 2909,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1895 kcal; B: 70,9 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 241,3 g; W tym cukry: 73,9 g; Bł: 21,1 g; Sól: 4,5 g; Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 4,46 %; WW: 24,2 ; K: 2794,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2197 kcal; B: 79,8 g; T: 69,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 296,4 g; W tym cukry: 77,1 g; Bł: 24,7 g; Sól: 5,3 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 28,6 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 4,48 %; WW: 29,8 ; K: 3440,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2141 kcal; B: 77,7 g; T: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 291,8 g; W tym cukry: 75,4 g; Bł: 24,8 g; Sól: 5,3 g; Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 27,9 %; Ener. z W: 56,8 %; Ener. z Bł.: 4,62 %; WW: 29,2 ; K: 3351 mg	

Jadłospisy 11.03-17.03.2024 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)	
16.03.2024r. 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 (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) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (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) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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 (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, 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 (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) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (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) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (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) 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 laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Marchew gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)
	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, SOI, 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, SOI, 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, SOI, 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, SOI, 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, SOI, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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, SOI, 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, SOI, 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, SOI, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚPIEK 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 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: 2250 kcal; B: 82,6 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 330,4 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 36,5 g Sól: 4,6 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 23,3 %; Ener. z W: 62 %; Ener. z Bł.: 6,49 %; WW: 32,9 ; K: 3789,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2084 kcal; B: 71,8 g; T: 59,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 298,8 g; W tym cukry: 97 g; Bł: 27,2 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 25,8 %; Ener. z W: 60 %; Ener. z Bł.: 5,22 %; WW: 29,5 ; K: 3212,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2004 kcal; B: 70,9 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 289,5 g; W tym cukry: 94,7 g; Bł: 16,8 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 59,5 %; Ener. z Bł.: 3,36 %; WW: 28,8; K: 2539,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2007 kcal; B: 71,1 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 290 g; W tym cukry: 95,5 g; Bł: 17,2 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 59,5 %; Ener. z Bł.: 3,43 %; WW: 28,8; K: 2608,4	Wskaźniki odżywcze: E: 1737 kcal; B: 68,5 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 22,5 g; W: 197,6 g; W tym cukry: 58,1 g; Bł: 34,3 g Sól: 4 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 34,3 %; Ener. z W: 19,4 %; Ener. z Bł.: 7,91 %; WW: 19,4; K: 3420,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1887 kcal; B: 70 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 278,6 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 13,6 g Sól: 4,5 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 29,1 %; Ener. z W: 60,5 %; Ener. z Bł.: 2,87 %; WW: 27,7 ; K: 2144,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1745 kcal; B: 60 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 235,4 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 23,4 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 29,1 %; Ener. z W: 56,7 %; Ener. z Bł.: 5,38 %; WW: 23,3 ; K: 2847	Wskaźniki odżywcze: E: 2284 kcal; B: 76,1 g; T: 78,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 300,6 g; W tym cukry: 98,1 g; Bł: 29,9 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 5,22 %; WW: 29,7 ; K: 3397,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2284 kcal; B: 76,1 g; T: 78,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 300,6 g; W tym cukry: 98,1 g; Bł: 29,9 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 5,22 %; WW: 29,7 ; K: 3397,2 mg	

Jadłospisy 11.03-17.03.2024 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)	
17.03.2024 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) 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) 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
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) 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 cielęcowa-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 cielęcowa-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 cielęcowa-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 cielęcowa-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 cielęcowa-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 cielęcowa-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 cielęcowa-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 cielęcowa-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 cielęcowa-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)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2299 kcal; B: 110,2 g; T: 86,6 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: 2299 kcal; B: 110,2 g; T: 86,6 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	