

Jadłospisy 25.03-31.03.2024 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)	
25.03.2024r. 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) Twaróg z zieleniną 52 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 z zieleniną 52 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 z zieleniną 52 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 ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg z zieleniną 52 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) 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) 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 z zieleniną 52 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 z zieleniną 52 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)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) 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 ryżowy z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata 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) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik ryżowy z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml 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) Sałata 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) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik ryżowy z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik ryżowy z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik ryżowy z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Galereta 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)	Galereta 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) 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) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Galereta 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)	Galereta 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 owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2248 kcal; B: 95 g; T: 52,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 327,6 g; W tym cukry: 87,6 g; Bł: 43,5 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 16,9 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z W: 62,2 %; Ener. z Bł.: 7,73 %; WW: 32,5; K: 4812,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1952 kcal; B: 80,9 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,1 g; W: 280 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 28,4 g Sól: 5,4 g Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 60,3 %; Ener. z Bł.: 5,82 %; WW: 27,9; K: 3883,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1954 kcal; B: 79,4 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 271,4 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 19,1 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 57,5 %; Ener. z Bł.: 3,92 %; WW: 27,1 ; K: 3370,1mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1956 kcal; B: 79,6 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 271,7 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 19,4 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 3,97 %; WW: 27,1 ; K: 3415,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1629 kcal; B: 73,5 g; T: 72,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 155,1 g; W tym cukry: 47,8 g; Bł: 27,8 g Sól: 4,5 g; Ener. z B: 18,1 %; Ener. z T: 40,1 %; Ener. z W: 41,5 %; Ener. z Bł.: 6,84 %; WW: 15,5 ; K: 3199,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1933 kcal; B: 77,7 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 255,3 g; W tym cukry: 61,6 g; Bł: 14,9 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 16,1 %; Ener. z T: 29,2 %; Ener. z W: 54,4 %; Ener. z Bł.: 3,08 %; WW: 25,5; K: 2918,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1833 kcal; B: 74,4 g; T: 54,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 248,7 g; W tym cukry: 82,6 g; Bł: 24,9 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z Bł.: 5,42 %; WW: 24,9 ; K: 3320 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2188 kcal; B: 86,4 g; T: 71,9 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 284,4 g; W tym cukry: 83,7 g; Bł: 29,9 g Sól: 6,3 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 29,6 %; Ener. z W: 54,7 %; Ener. z Bł.: 5,46 %; WW: 28,4; K: 3835,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2152 kcal; B: 85,7 g; T: 68,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 283,5 g; W tym cukry: 83,6 g; Bł: 30,4 g Sól: 5,4 g Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 28,6 %; Ener. z W: 55,5 %; Ener. z Bł.: 5,64 %; WW: 28,3; K: 4025,7 mg	

Jadłospisy 25.03-31.03.2024 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)
26.03.2024r. - WTÓREK	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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) 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)	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) 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 15 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 215 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 215 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Parówka cielęcowo-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 cielęcowo-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 cielęcowo-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 cielęcowo-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Parówka cielęcowo-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, 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 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęcowo-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 kiszony 50 g Parówka cielęcowo-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 cielęcowo-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)
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)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2097 kcal; B: 85,4 g; T: 68,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 272,3 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 23,3 g Sól: 3 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 4,44 %; WW: 27,3; K: 3027,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2099 kcal; B: 85,5 g; T: 68,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 272,6 g; W tym cukry: 86,1 g; Bł: 23 g Sól: 3 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 4,38 %; WW: 27,3; K: 3089,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2015 kcal; B: 79,7 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 270,2 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 17,4 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 3,44 %; WW: 26,9; K: 2669 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2017 kcal; B: 79,9 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 270,5 g; W tym cukry: 89,7 g; Bł: 17,7 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 3,5 %; WW: 26,9; K: 2714 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1675 kcal; B: 77,9g; T: 74,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; Bł: 158,9 g; W tym cukry: 54,3 g; Bł: 28,3 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 18,6 %; Ener. z T: 39,8 %; Ener. z W: 41,3 %; Ener. z Bł.: 6,75 %; WW: 15,9; K: 3122,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2006 kcal; B: 87,3 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 255,8 g; W tym cukry: 62,8 g; Bł: 13,4 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 2,67 %; WW: 25,6; K: 2207,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1794 kcal; B: 77,6 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 208,9 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 19,8 g Sól: 2,1 g; Ener. z B: 17,3 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z W: 48,8 %; Ener. z Bł.: 4,41 %; WW: 20,9; K: 2908,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2097 kcal; B: 85,4 g; T: 68,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 272,3 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 23,3 g Sól: 3 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 54,2 %; Ener. z Bł.: 4,44 %; WW: 27,3; K: 3027,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2099 kcal; B: 85,5 g; T: 68,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 272,6 g; W tym cukry: 86,1 g; Bł: 23 g Sól: 3 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 4,38 %; WW: 27,3; K: 3089,8 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 PRYSZAWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
27.03.2024r. - ŚRODA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (<i>ORZ</i>)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (<i>GLU PSZ</i>) z twarogiem półtłustym 50 g (<i>MLE</i>), masłem klarowanym 5 g (<i>MLE</i>) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (<i>GLU PSZ</i>) z twarogiem półtłustym 50 g (<i>MLE</i>), masłem klarowanym 5 g (<i>MLE</i>) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (<i>GLU PSZ</i>) z twarogiem półtłustym 50 g (<i>MLE</i>), masłem klarowanym 5 g (<i>MLE</i>) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana 60 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (<i>GLU PSZ</i>) z twarogiem półtłustym 50 g (<i>MLE</i>), masłem klarowanym 5 g (<i>MLE</i>) i cukrem 5 g Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (<i>GLU PSZ</i>) z twarogiem półtłustym 50 g (<i>MLE</i>), masłem klarowanym 5 g (<i>MLE</i>) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (<i>GLU PSZ</i>) z twarogiem półtłustym 50 g (<i>MLE</i>), masłem klarowanym 5 g (<i>MLE</i>) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2349 kcal; B: 92,2 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 338,5 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 28,4 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 42,3 %; Ener. z W: 60,1 %; Ener. z Bł.: 4,83 %; WW: 33,7; K: 3458,9 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: 1852 kcal; B: 72,8 g; T: 51,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 267,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 15,2 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 59,4 %; Ener. z Bł.: 3,35 %; WW: 26,5; K: 2420,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1854 kcal; B: 73 g; T: 51,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 267,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 15,5 g; Sól: 3,5 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 59,4 %; Ener. z Bł.: 3,35 %; WW: 26,5; K: 2465,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1656 kcal; B: 77,5 g; T: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 185,9 g; W tym cukry: 47,5 g; Bł: 31,6 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z T: 33,4 %; Ener. z W: 48,7 %; Ener. z Bł.: 7,62 %; WW: 18,4 ; K: 3828,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1949 kcal; B: 88,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 236,7 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 11,7 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 49,8 %; Ener. z Bł.: 2,39 %; WW: 23,6; K: 1909,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1801 kcal; B: 70,9 g; T: 54,3 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 246,4 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 25,8 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 5,71 %; WW: 24,6 ; K: 3074,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2349 kcal; B: 92,2 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 338,5 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 28,4 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 24,3 %; Ener. z W: 60,1 %; Ener. z Bł.: 4,83 %; WW: 33,7; K: 3458,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2039 kcal; B: 81,5 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 28,2 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 25,6 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 5,53 %; WW: 28,3; K: 3483,8 mg	

Jadłospisy 25.03-31.03.2024 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)	
28.03.2024 r. WIELKI CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 35 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałatka z ogórka konserwowego 80 g (GOR) Kalafor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalafor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalafor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalafor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalafor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalafor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Sałata na jogurcie 80 g (MLE) Kalafor gotowany 60 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleciną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleciną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2338 kcal; B: 92,6 g; T: 58,8 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 335,6 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 43,8 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 22,6 %; Ener. z W: 61,2 %; Ener. z Bł.: 7,47 %; WW: 33,4 ; K: 4052 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2001 kcal; B: 70,9 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 283,1 g; W tym cukry: 88,3 g; Bł: 31,4 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 59,7 %; Ener. z Bł.: 6,28 %; WW: 28,1 ; K: 3384,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1819 kcal; B: 66,6 g; T: 53,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 257,5 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 18,1 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 58,6 %; Ener. z Bł.: 3,96 %; WW: 25,7 ; K: 3213 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1821 kcal; B: 66,8 g; T: 53,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 257,8 g; W tym cukry: 79,6 g; Bł: 18,4 g Sól: 3,9 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 58,7 %; Ener. z Bł.: 4,04 %; WW: 25,7 ; K: 3258,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1612 kcal; B: 65,9 g; T: 70,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 160,3 g; W tym cukry: 56,9 g; Bł: 33,9 g Sól: 3 g Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 39,2 %; Ener. z W: 44 %; Ener. z Bł.: 8,43 %; WW: 16,1 ; K: 3547 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1867 kcal; B: 67,2 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 252,6 g; W tym cukry: 61,2 g; Bł: 14,2 g Sól: 3,1 g Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 29,1 %; Ener. z W: 55,6 %; Ener. z Bł.: 3,04 %; WW: 25,2; K: 2690,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1727 kcal; B: 63,1 g; T: 54,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; W: 229,7 g; W tym cukry: 89,5 g; Bł: 27,7 g Sól: 2,9 g Ener. z B: 14,6 %; Ener. z T: 28,5 %; Ener. z W: 56,4 %; Ener. z Bł.: 6,4 %; WW: 22,9; K: 3155,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2223 kcal; B: 76,9 g; T: 75,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 289 g; W tym cukry: 93,3 g; Bł: 36,1 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 13,8 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 5,95 %; WW: 28,7 ; K: 3645,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2182 kcal; B: 76,9 g; T: 72,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 285,4 g; W tym cukry: 89,6 g; Bł: 35,3 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 55,5 %; Ener. z Bł.: 6,47 %; WW: 28,3 ; K: 3618,2 mg	

Jadłospisy 25.03-31.03.2024 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)	
29.03.2024r. WIELKI PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 60 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)			Kisiel owocowy z jabłkiem 250 g (MLE, JAJ, SOJ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
	OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Śledź z sosem tatarskim 200 g (RYB, MLE, GLU PSZ, GOR, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g	Zupa grysikowa z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 90 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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) 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2067 kcal; B: 81,3 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 265,8 g; W tym cukry: 94,6 g; Bł: 30,2 g Sól: 7,1 g Ener. z B: 15,7%; Ener. z T: 29,9%; Ener. z W: 54,4%; Ener. z Bł.: 5,83 %; WW: 26,5; K: 3768,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1966 kcal; B: 79,9 g; T: 52,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 277,9 g; W tym cukry: 91,7 g; Bł: 30,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 16,3%; Ener. z T: 24%; Ener. z W: 59,6%; Ener. z Bł.: 6,18 %; WW: 27,7; K: 3764,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1844 kcal; B: 71,9 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 269 g; W tym cukry: 91 g; Bł: 20,4 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 15,6%; Ener. z T: 23,8%; Ener. z W: 60,6%; Ener. z Bł.: 4,42 %; WW: 26,9; K: 3114,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1846 kcal; B: 72,1 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 269,3 g; W tym cukry: 91,5 g; Bł: 20,7 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 15,6%; Ener. z T: 23,8%; Ener. z W: 60,6%; Ener. z Bł.: 4,47 %; WW: 26,9; K: 3159,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1671 kcal; B: 69,9 g; T: 65,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 185,1 g; W tym cukry: 55,6 g; Bł: 30,9g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 16,7%; Ener. z T: 35,1%; Ener. z W: 48 %; Ener. z Bł.: 7,38 %; WW: 18,4; K: 3300,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1869 kcal; B: 76,7 g; T: 56,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 253,7 g; W tym cukry: 71,7 g; Bł: 16,6 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 3,54 %; WW: 25,4; K: 2793,7	Wskaźniki odżywcze: E: 1775 kcal; B: 72,4 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 242,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 57,5 %; Ener. z Bł.: 5,78 %; WW: 24,3 ; K: 3106,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2166 kcal; B: 84,7 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 281,4 g; W tym cukry: 92,4 g; Bł: 32,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 5,94 %; WW: 28,1; K: 3906,4mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2166 kcal; B: 84,7 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 281,4 g; W tym cukry: 92,4 g; Bł: 32,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z Bł.: 5,94 %; WW: 28,1; K: 3906,4mg	

Jadłospisy 25.03-31.03.2024 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)	
30.03.2024r. WIELKA 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) Ser topiony 50 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)	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) Ser topiony 50 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)	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 Miód 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) 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 PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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)	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) Ser topiony 50 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)	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) Ser topiony 50 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)	
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Budyń z sokiem 250 g (MLE)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	
	OBIAŁ	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) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	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) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 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) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną 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) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	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) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	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) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 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)	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 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) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 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: 2033 kcal; B: 71,1 g; T: 56,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 296,3 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 27,9 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 61 %; Ener. z Bł.: 5,49 %; WW: 29,5 ; K: 3581,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2033 kcal; B: 71,1 g; T: 56,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 296,3 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 27,9 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 61 %; Ener. z Bł.: 5,49 %; WW: 29,5 ; K: 3581,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2058 kcal; B: 84,3 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 311,9 g; W tym cukry: 99,4 g; Bł: 18,4 g Sól: 3 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 21,3 %; Ener. z W: 62,4 %; Ener. z Bł.: 3,57 %; WW: 31,3; K: 2979,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2059 kcal; B: 84,4 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 312 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 18,5 g Sól: 3 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 21,3 %; Ener. z W: 62,4 %; Ener. z Bł.: 3,59 %; WW: 31,3; K: 2997,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1665 kcal; B: 68,9 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 19,2 g; W: 193,7 g; W tym cukry: 55,4 g; Bł: 32,2 g Sól: 3 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 32,9 %; Ener. z W: 50,4 %; Ener. z Bł.: 7,75 %; WW: 19,3; K: 3297,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1805 kcal; B: 66,5 g; T: 47,7 g; Kw. tł. nasy.: 22,9 g; W: 266,9 g; W tym cukry: 63,4 g; Bł: 15,3 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 23,8 %; Ener. z W: 60,8 %; Ener. z Bł.: 3,38 %; WW: 26,6 ; K: 2730,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1807 kcal; B: 68,2 g; T: 52,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 255,6 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 21,7 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 59 %; Ener. z Bł.: 4,8 %; WW: 25,5 ; K: 3146,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2233 kcal; B: 75,4 g; T: 75,1 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 298,1 g; W tym cukry: 89,6 g; Bł: 30,6 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 30,3 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 5,47 %; WW: 29,7 ; K: 3766,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2233 kcal; B: 75,4 g; T: 75,1 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 298,1 g; W tym cukry: 89,6 g; Bł: 30,6 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 30,3 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 5,47 %; WW: 29,7 ; K: 3766,7 mg	

Jadłospisy 25.03-31.03.2024 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)
31.03.2024 r. WIELKANOC	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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Papryka czerwona 50 g Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) KROSZONKA 50 g (JAJ) Papryka czerwona 50 g Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) BABKA PIASKOWA 30 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Poledwica sopocka 20 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)	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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Poledwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
	LIŚNIAD.	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 % 165 ml		Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml
	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 Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Kalafior gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	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) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalafior gotowany 60 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 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 Kluski śląskie mrożone 140 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalafior gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Kalafior gotowany 60 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalafior gotowany 60 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚPIRZEK 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: 2866 kcal; B: 121,7 g; T: 98,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 357 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 27,8 g Sól: 5 g Ener. z B: 17 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 51,8 %; Ener. z Bł.: 3,88 %; WW: 35,8; K: 4153,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2883 kcal; B: 121,3 g; T: 98,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 361,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 27,4 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 52,1 %; Ener. z Bł.: 3,79 %; WW: 36,2; K: 4218,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2314 kcal; B: 116,4 g; T: 69,7 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 294,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 20,1 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z Bł.: 4,14 %; WW: 29,5; K: 4699,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2316 kcal; B: 116,6 g; T: 69,7 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 294,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,3 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 20,1 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z Bł.: 4,19 %; WW: 29,5; K: 4744,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1588 kcal; B: 92,8 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 137,5 g; W tym cukry: 53,5 g; Bł: 16,3 g Sól: 2,2 g; Ener. z B: 20,4 %; Ener. z T: 39,6 %; Ener. z W: 36,7 %; Ener. z Bł.: 4,11 %; WW: 13,8; K: 3332 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2035 kcal; B: 104 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 247,4 g; W tym cukry: 87,6 g; Bł: 19,6 g Sól: 3 g; Ener. z B: 20,4 %; Ener. z T: 29,2 %; Ener. z W: 50,6 %; Ener. z Bł.: 3,84 %; WW: 24,8; K: 4225,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2335 kcal; B: 103,1 g; T: 92,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 260,3 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 19,8 g Sól: 3 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z W: 51,8 %; Ener. z Bł.: 3,88 %; WW: 35,8; K: 4153,4 mg 3478,9mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2866 kcal; B: 121,7 g; T: 98,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 357 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 27,8 g Sól: 5 g Ener. z B: 17 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 51,8 %; Ener. z Bł.: 3,88 %; WW: 35,8; K: 4153,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2883 kcal; B: 121,3 g; T: 98,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 361,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 27,4 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 30,8 %; Ener. z W: 52,1 %; Ener. z Bł.: 3,79 %; WW: 36,2; K: 4218,6 mg