

Jadłospisy 03.06-09.06.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH										
		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
03.06.2024r.: 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) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 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 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Ogórek małosolny 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek kanapkowy 50 g (MLE) 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) 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 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 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) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	II ŚNAD.	Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)		Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Smoothie jablko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml
	OBIAŁ	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 kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 30 g (GLU JĘCZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Kasza jęczmienna 60 g (GLU JĘCZ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 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% 15 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% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleciną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj 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% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml 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% 15 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% 15 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% 15 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)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2453 kcal; B: 92,1 g; T: 71,4 g; Kw. tł. nasy.: 35,5 g; W: 335,3 g; W tym cukry: 62,7 g; Bł: 42,2 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 58,1 %; Ener. z Bł.: 6,87 %; WW: 33,3 ; K: 3752,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2139 kcal; B: 69,8 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 282,5 g; W tym cukry: 64,3 g; Bł: 25,9 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 30,7 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 4,86 %; WW: 27,9 ; K: 2641,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1892 kcal; B: 66,8 g; T: 57 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g;W: 265,6 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 20,5 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 14,1 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 4,32 %; WW: 26,5; K: 3488,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1904 kcal; B: 67,5 g; T: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 267,3 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 21,5 g Sól: 2,7 g; Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 58,4 %; Ener. z Bł.: 4,52 %; WW: 26,6 ; K: 3676 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1607 kcal; B: 61,8 g; T: 78,1 g; Kw. tł. nasy.: 36,9 g; W: 147,7 g; W tym cukry: 42,4 g; Bł: 27,2 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 43,7 %; Ener. z W: 40,1 %; Ener. z Bł.: 6,77 %; WW: 14,7; K: 2591,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1900 kcal; B: 68,3 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 250 g; W tym cukry: 62,5 g; Bł: 16,3 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 30,7 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 3,43 %; WW: 24,9; K: 2985,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1864 kcal; B: 61,9 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 36,3 g; W: 228,9 g; W tym cukry: 64,8 g; Bł: 22,5 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 34,2 %; Ener. z W: 51,5 %; Ener. z Bł.: 4,83 %; WW: 22,8; K: 2350,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2137 kcal; B: 69,7 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 282,2 g; W tym cukry: 63,5 g; Bł: 26,2 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 13 %; Ener. z T: 30,7 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 4,88 %; WW: 27,9 ; K: 2579,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2139 kcal; B: 69,8 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 37,1 g; W: 282,5 g; W tym cukry: 64,3 g; Bł: 25,9 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 30,7 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 4,86 %; WW: 27,9 ; K: 2641,8 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 PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
04.06.2024r.: 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) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Bigos 380 g (GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2) Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g (GLU PSZ, JAJ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g (GLU PSZ, JAJ) 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) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, 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) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g (GLU PSZ, JAJ) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g (GLU PSZ, JAJ) 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) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 350 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 90 g (GLU PSZ, SEL, MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Pieczeń rzymska z wieprzowiny 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2213 kcal; B: 81,5 g; T: 61 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 317 g; W tym cukry: 60,6 g; Bł: 36,5 g Sól: 5,6 g Ener. z B: 14,7 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 6,58 %; WW: 31,7; K: 4818,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2353 kcal; B: 88,2 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 323,1 g; W tym cukry: 94,6 g; Bł: 31,4 g Sól: 3 g Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 5,34 %; WW: 32,4; K: 4363 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2102 kcal; B: 75,8 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 313,1 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 23,4 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 13,8 %; Ener. z W: 61,8 %; Ener. z Bł.: 4,44 %; WW: 31,2; K: 3506,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2102 kcal; B: 75,8 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 313,1 g; W tym cukry: 92,3 g; Bł: 23,4 g Sól: 2,6 g; Ener. z B: 14,4 %; Ener. z T: 13,8 %; Ener. z W: 61,8 %; Ener. z Bł.: 4,44 %; WW: 31,2; K: 3506,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1755 kcal; B: 77,2 g; T: 63,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 205,1 g; W tym cukry: 61,1 g; Bł: 30,8 g Sól: 2,4 g; Ener. z B: 17,6 %; Ener. z T: 32,5 %; Ener. z W: 50,3 %; Ener. z Bł.: 7,02 %; WW: 20,5; K: 3789,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2041 kcal; B: 71,2 g; T: 52,8 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 310,2 g; W tym cukry: 75,2 g; Bł: 26 g Sól: 2,2 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 62,8 %; Ener. z Bł.: 3,91 %; WW: 31; K: 3010,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2096 kcal; B: 81,7 g; T: 69,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 275,5 g; W tym cukry: 93 g; Bł: 26 g Sól: 3 g Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 5,34 %; WW: 32,4; K: 4363 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2353 kcal; B: 88,2 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 323,1 g; W tym cukry: 94,6 g; Bł: 31,4 g Sól: 3 g Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 5,34 %; WW: 32,4; K: 4363 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2353 kcal; B: 88,2 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 323,1 g; W tym cukry: 94,6 g; Bł: 31,4 g Sól: 3 g Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 57,6 %; Ener. z Bł.: 5,34 %; WW: 32,4; K: 4363 mg

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA 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)
05.06.2024r. ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g (MLE) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g (MLE) 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g (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 Ser żółty 15 g (MLE) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g (MLE) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 15 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)
	IIŚNIAŁ.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Migdały w płatkach 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Migdały 30 g (ORZ)
	OBIAŁ	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos potrawkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 40 g (GLU PSZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) 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% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Serek homogenizowany 90 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2227 kcal; B: 84,4 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 324,8 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 28,4 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z W: 60,9 %; Ener. z Bł.: 5,11 %; WW: 32,3; K: 3169,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1906 kcal; B: 77,7 g; T: 53,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 263,6 g; W tym cukry: 75,3 g; Bł: 28,2 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 25,5 %; Ener. z W: 58,3 %; Ener. z Bł.: 5,91 %; WW: 26,1; K: 3400,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1871 kcal; B: 81,7 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 260,6 g; W tym cukry: 81,7 g; Bł: 18,3 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 24,9 %; Ener. z W: 57,7 %; Ener. z Bł.: 3,91 %; WW: 26,1; K: 2325,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1873 kcal; B: 81,9 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 260,9 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 18,6 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 17,5 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z W: 57,7 %; Ener. z Bł.: 3,97 %; WW: 26,1; K: 2370,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1661 kcal; B: 78,2 g; T: 67,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 171,1 g; W tym cukry: 47,1 g; Bł: 32,6 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 18,8 %; Ener. z T: 36,6 %; Ener. z W: 45,1 %; Ener. z Bł.: 7,83 %; WW: 17 ; K: 3870 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1835 kcal; B: 82 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 246,5 g; W tym cukry: 64,2 g; Bł: 14,4 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 17,9 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 3,14 %; WW: 24,7; K: 31873,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1708 kcal; B: 78,8 g; T: 53,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 216,3 g; W tym cukry: 79,9 g; Bł: 25,2 g Sól: 3,5 g; Ener. z B: 18,5 %; Ener. z T: 28,1 %; Ener. z W: 53,6 %; Ener. z Bł.: 5,91 %; WW: 21,6 ; K: 3036,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2227 kcal; B: 84,4 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 324,8 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 28,4 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z W: 60,9 %; Ener. z Bł.: 5,11 %; WW: 32,3; K: 3169,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2087 kcal; B: 83,7 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 265,9 g; W tym cukry: 76,6 g; Bł: 32,1 g Sól: 4,5 g Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z Bł.: 6,13 %; WW: 26,3; K: 3634,2 mg

Jadłospisy 03.06-09.06.2024 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)	
06.06.2024r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g (MLE) Masło 82% 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 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) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	IJŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAŁ	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos z mrożonych warzyw 120 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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% 15 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g 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) Pomidor bez skórki 50 g 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) 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% 15 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g 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 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% 15 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: 2346 kcal; B: 115,8 g; T: 68,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 299,5 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 40,1 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 19,7 %; Ener. z T: 26,1 %; Ener. z W: 54,5 %; Ener. z Bł.: 6,82 %; WW: 30,1 ; K: 4929,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2185 kcal; B: 106,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 28,2 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 19,6 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 52,2 %; Ener. z Bł.: 5,17 %; WW: 27,3 ; K: 4130,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1921 kcal; B: 76,3 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 243,2 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 19 g Sól: 5 g Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 52,6 %; Ener. z Bł.: 3,95 %;WW: 24,3 K: 3314,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1922 kcal; B: 76,5 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 243,5 g; W tym cukry: 83,9 g; Bł: 19,3 g Sól: 5 g Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 31,4 %; Ener. z W: 52,7 %; Ener. z Bł.: 4,01 %;WW: 24,3 K: 3359,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1638 kcal; B: 69 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 179,1 g; W tym cukry: 50,9 g; Bł: 28,5 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 35,9 %; Ener. z W: 47,2 %; Ener. z Bł.: 6,93 %; WW: 18; K: 3357,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1949 kcal; B: 86,7 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 239,3 g; W tym cukry: 65 g; Bł: 15,2 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 3,12 %; WW: 23,9; K: 2855,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1775 kcal; B: 69,8 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 219,7 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 24,5 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 5,51 %; WW: 22,2 ; K: 3329,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2185 kcal; B: 106,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 28,2 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 19,6 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 52,2 %; Ener. z Bł.: 5,17 %; WW: 27,3 ; K: 4130,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2185 kcal; B: 106,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 28,2 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 19,6 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 52,2 %; Ener. z Bł.: 5,17 %; WW: 27,3 ; K: 4130,3 mg	

Jadłospisy 03.06-09.06.2024 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 PAKPOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
07.06.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g (IAJ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) 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% 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb 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) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 20 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g (RYB, GLU PSZ, IAJ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Marchew gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ, IAJ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Miruna gotowana 80 g (RYB) Fasolka szparagowa gotowana 70 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% 15 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% 15 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% 15 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% 15 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% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (IAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, IAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 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% 15 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% 15 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% 15 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OWS)	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: 1983 kcal; B: 79,4 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 261,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 28,8 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 55,6 %; Ener. z Bł.: 5,80 %; WW: 25,8; K: 4019,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1960 kcal; B: 80,4 g; T: 59,3 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 264,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 28,6 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 56,9 %; Ener. z Bł.: 5,84 %; WW: 26,3; K: 4021 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1811 kcal; B: 71,7 g; T: 45,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 268,9 g; W tym cukry: 97,6 g; Bł: 20,2 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 22,5 %; Ener. z W: 61,6 %; Ener. z Bł.: 4,45 %; WW: 26,9; K: 3185,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1812 kcal; B: 71,9 g; T: 45,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 269,2 g; W tym cukry: 98,1 g; Bł: 20,5 g Sól: 3,3 g Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 22,5 %; Ener. z W: 61,7 %; Ener. z Bł.: 4,53 %; WW: 26,9; K: 3230,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1696 kcal; B: 73,6 g; T: 69,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 176,5 g; W tym cukry: 48,9 g; Bł: 32,8 g Sól: 2,9 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 36,9 %; Ener. z W: 45,5 %; Ener. z Bł.: 7,75 %; WW: 17,5; K: 3652,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1859 kcal; B: 79,4 g; T: 54,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 253,4 g; W tym cukry: 79,2 g; Bł: 16 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 26,1 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 3,45 %; WW: 25,3 ; K: 2736,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1694 kcal; B: 87 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 212,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,9 g Sól: 2,8 g; Ener. z B: 17 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 53,2 %; Ener. z Bł.: 6,12 %; WW: 21,1 ; K: 3468,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2160 kcal; B: 87 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 266,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 31,3 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 32,6 %; Ener. z W: 52,3 %; Ener. z Bł.: 5,65 %; WW: 26,5; K: 4205,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2190 kcal; B: 86,1 g; T: 77,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 273,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 31,5 g Sól: 3,6 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z W: 52,8 %; Ener. z Bł.: 5,74 %; WW: 27,2; K: 4256,6 mg

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
08.06.2024r.: SOBOTA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g 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) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 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) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 20 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
	OBIAD	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 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 260 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 240 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 240 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 255 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 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 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 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 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek 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% 15 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% 15 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% 15 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% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 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% 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% 15 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% 15 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: 2130 kcal; B: 89,4 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 280,6 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28,1%; Ener. z W: 55%; Ener. z Bł.: 4,71 %; WW: 28,1; K: 2988,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2130 kcal; B: 89,4 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 280,6 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28,1%; Ener. z W: 55%; Ener. z Bł.: 4,71 %; WW: 28,1; K: 2988,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2079 kcal; B: 105,5 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 274 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 17,2 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 20,3%; Ener. z T: 25,2%; Ener. z W: 54,4%; Ener. z Bł.: 3,30 %; WW: 27,3; K: 2855,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2081 kcal; B: 105,7 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 274,3 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 17,5 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 20,3%; Ener. z T: 25,2%; Ener. z W: 54,4%; Ener. z Bł.: 3,36 %; WW: 27,3; K: 2900,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1600 kcal; B: 83,8 g; T: 70,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 144,3 g; W tym cukry: 42,3 g; Bł: 26,6 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 21 %; Ener. z T: 39,4%; Ener. z W: 39,4%; Ener. z Bł.: 6,66 %; WW: 14,3; K: 2934,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2050 kcal; B: 104,4 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 259,1 g; W tym cukry: 64,6 g; Bł: 13,4 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 20,4%; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 51,9%; Ener. z Bł.: 1,71 %; WW: 25,9; K: 2488,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1853 kcal; B: 82,4 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; W: 222,5 g; W tym cukry: 77,8 g; Bł: 22 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 17,8%; Ener. z T: 31,8%; Ener. z W: 50,4%; Ener. z Bł.: 4,75 %; WW: 22,4; K: 2836,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2130 kcal; B: 89,4 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 280,6 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28,1%; Ener. z W: 55%; Ener. z Bł.: 4,71 %; WW: 28,1; K: 2988,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2130 kcal; B: 89,4 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,5 g; W: 280,6 g; W tym cukry: 78,4 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 16,8%; Ener. z T: 28,1%; Ener. z W: 55%; Ener. z Bł.: 4,71 %; WW: 28,1; K: 2988,3 mg

Jadłospisy 03.06-09.06.2024 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 PRYSYWAJALNYCH 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)
09.06.2024r. NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 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) Pomidor 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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) Ser topiony 30 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	IIŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAŁ	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z gotowanych buraków z cebulą 105 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 140 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z gotowanych buraków z cebulą 105 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Buraki gotowane 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Kalafior gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POSIĘK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2303 kcal; B: 80,1 g; T: 65,7 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 331,8 g; W tym cukry: 97,5 g; Bł: 33,5 g Sól: 5 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 60,5 %; Ener. z Bł.: 5,81 %; WW: 33 ; K: 3778,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2252 kcal; B: 79,9 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 328,8 g; W tym cukry: 94,8 g; Bł: 32,7 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 24,7 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z Bł.: 5,81 %; WW: 32,7 ; K: 3487,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1819 kcal; B: 72 g; T: 52,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 254,1 g; W tym cukry: 89,9 g; Bł: 20,5 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 25,9 %; Ener. z W: 58,1 %; Ener. z Bł.: 4,50 %; WW: 25,3; K: 3439,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1821 kcal; B: 72,2 g; T: 52,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,7 g; W: 254,4 g; W tym cukry: 90,4 g; Bł: 20,8 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,9 %; Ener. z T: 25,8 %; Ener. z W: 58,2 %; Ener. z Bł.: 4,60 %; WW: 25,3; K: 3484,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1629 kcal; B: 74,6 g; T: 54,3 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; W: 196 g; W tym cukry: 53,8 g; Bł: 34,4 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 18,3 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z W: 52,4 %; Ener. z Bł.: 8,44 %; WW: 19,5; K: 3712,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1849 kcal; B: 76,8 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 250,4 g; W tym cukry: 71,4 g; Bł: 17,5 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 56,1 %; Ener. z Bł.: 3,78 %; WW: 25 ; K: 3124,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1868 kcal; B: 70,7 g; T: 54,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 259,2 g; W tym cukry: 95,6 g; Bł: 30,3 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 15,1 %; Ener. z T: 26,4 %; Ener. z W: 58,8 %; Ener. z Bł.: 6,47 %; WW: 25,9 ; K: 3238,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2303 kcal; B: 80,1 g; T: 65,7 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 331,8 g; W tym cukry: 97,5 g; Bł: 33,5 g Sól: 5 g Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 25,7 %; Ener. z W: 60,5 %; Ener. z Bł.: 5,81 %; WW: 33 ; K: 3778,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2252 kcal; B: 79,9 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nasy.: 33,7 g; W: 328,8 g; W tym cukry: 94,8 g; Bł: 32,7 g Sól: 5,1 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 24,7 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z Bł.: 5,81 %; WW: 32,7 ; K: 3487,6 mg