

| Jadłospisy 30.09. – 06.10.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA PAKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 30.09.2024r. PONIEDZIAŁEK                                                             | ŚNIADANIE                                                                                                                                                              | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )               | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )               | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Serek kanapkowy 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                     | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                       | IŚNIAD.                                                                                                                                                                | 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 ( <b>GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2</b> )<br>Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                 | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                                    | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                                | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 350 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                                    | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                                    | Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | KOLACJA                                                                                                                                                                | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                       | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                           | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                          |
|                                                                                       | POŚILEK NOCNY                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2200 kcal; B: 73,9 g; T: 65,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 310,6 g; W tym cukry: 84,1 g; Bł: 34,4 g Sól: 5 g; WW: 30,9 ; K: 4685,1 mg | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2260 kcal; B: 78,2 g; T: 72 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 308,9 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 28,8 g Sól: 5 g; WW: 30,9 ; K: 4242,9 mg                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2031 kcal; B: 73,9 g; T: 63,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 280 g; W tym cukry: 81,7 g; Bł: 17,9 g Sól: 5 g; WW: 28; K: 3314,2 mg                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2032 kcal; B: 74,1 g; T: 63,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 280,3 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 18,2 g Sól: 5 g; WW: 28; K: 3359,2 mg                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1673 kcal; B: 66,8 g; T: 71,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 175,9 g; W tym cukry: 47,3 g; Bł: 27,4 g Sól: 4,6 g; WW: 17,6; K: 3632,2 mg                                                                                                                                                                             | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1896 kcal; B: 69,6 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,7 g; W: 266,2 g; W tym cukry: 63,3 g; Bł: 14 g Sól: 5 g; WW: 26,7 ; K: 2729,5 mg                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1994 kcal; B: 70,7 g; T: 71 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 254,8 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 25 g Sól: 4,5 g; WW: 25,6 ; K: 3695,2 mg                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2260 kcal; B: 78,2 g; T: 72 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 308,9 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 28,8 g Sól: 5 g; WW: 30,9 ; K: 4242,9 mg                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2260 kcal; B: 78,2 g; T: 72 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 308,9 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 28,8 g Sól: 5 g; WW: 30,9 ; K: 4242,9 mg                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Jadłospisy 30.09. – 06.10.2024 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 PAKKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 01.10.2024r. WTOREK                                                                   | ŚNIADANIE                                | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                      | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | IŚNIAD.                                  | Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nektarynka 120 g<br>Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                       | OBIAŁ                                    | Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                             | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )             | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )      | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Buraki gotowane puree 100 g | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                               | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                             | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                             |
|                                                                                       | KOLACJA                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                    | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                    | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 25 g ( <b>MLE</b> )                                                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                      | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                         | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                   | Herbata czarna 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                      | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                    | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                    |
| POŚNIEK NOCNY                                                                         | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                       |                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2370 kcal; B: 92 g; T: 68,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,4 g; W: 322,8 g; W tym cukry: 72,3 g; Bł: 42,1 g Sól: 5 g; WW: 32,1 ; K: 3838,1 mg                                                                                                                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2056 kcal; B: 69,9 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 269,7 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 26,1 g Sól: 5 g; WW: 26,7 ; K: 2670,8 mg                                                                                                                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1872 kcal; B: 67,1 g; T: 59,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 254,2 g; W tym cukry: 88,4 g; Bł: 20,6 g Sól: 3,3 g; WW: 25,2; K: 3466,6 mg                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1874 kcal; B: 67,3 g; T: 59,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 254,5 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 20,9 g Sól: 3,3 g; WW: 25,2; K: 3511,8 mg                                                                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1654 kcal; B: 66,2 g; T: 73,5 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 165,6 g; W tym cukry: 40,1 g; Bł: 28,9 g Sól: 3,6 g; WW: 16,4 ; K: 2808,4 mg                                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1859 kcal; B: 68,3 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 239,6 g; W tym cukry: 70,7 g; Bł: 16,4 g Sól: 3,1 g; WW: 23,9 ; K: 2996,6 mg                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1722 kcal; B: 59,4 g; T: 62,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 216,2 g; W tym cukry: 74,2 g; Bł: 22,4 g Sól: 3,7 g; WW: 21,5; K: 2433,3 mg                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2056 kcal; B: 69,9 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 269,7 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 26,1 g Sól: 5 g; WW: 26,7 ; K: 2670,8 mg                                                                                                                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2056 kcal; B: 69,9 g; T: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 269,7 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 26,1 g Sól: 5 g; WW: 26,7 ; K: 2670,8 mg                                                                                                                                                                                                                               |

| Jadłospisy 30.09. – 06.10.2024 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 PAKKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 02.10.2024r. ŚRODA                                                                    | ŚNIADANIE    | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 42 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 42 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Miód 25g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | II ŚNIAD.    | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Banan 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Banan 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g<br>Orzechy nerkowca 30 g( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                       | OBIAD        | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 5 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                              | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 5 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                               | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 5 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                               | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalafior gotowany 80 g<br>Schab gotowany 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 5 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Makaron 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 40 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 3 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 3 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                          | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 5 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                          | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                       | KOLACJA      | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                       | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                    | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                   | Herbata czarna 250 ml<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                          |
|                                                                                       | POSIĘK NOCNY | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                       |              | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2244 kcal; B: 79,6 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 330,4 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 26,5 g Sól: 4,6 g; WW: 32,9; K: 2994,9 mg                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2004 kcal; B: 70,5 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 35,8 g; W: 278,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,8 g Sól: 4,5 g; WW: 27,6; K: 2834,3 mg                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1809 kcal; B: 63,4 g; T: 46 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 280,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 14,3 g Sól: 3,4 g; WW: 27,9; K: 2323,2 mg                                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1811 kcal; B: 63,6 g; T: 46 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 280,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 14,6 g Sól: 3,4 g; WW: 27,9; K: 2368,2 mg                                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 16901 kcal; B: 73,4 g; T: 60,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 177,9 g; W tym cukry: 56,4 g; Bł: 31,1 g Sól: 3,9 g; WW: 17,5 ; K: 3634,2 mg                                                                                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1738 kcal; B: 72,1 g; T: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 227 g; W tym cukry: 62 g; Bł: 19 g Sól: 3,1 g; WW: 22,7; K: 1580,9 mg                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1783 kcal; B: 62,6 g; T: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 35,2 g; W: 235,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 22,1 g Sól: 3,6 g; WW: 23,5; K: 2695,6 mg                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2244 kcal; B: 79,6 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 330,4 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 26,5 g Sól: 4,6 g; WW: 32,9; K: 2994,9 mg                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2004 kcal; B: 70,5 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 35,8 g; W: 278,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,8 g Sól: 4,5 g; WW: 27,6; K: 2834,3 mg                                                                                                                                                                                                                                           |

| Jadłospisy 30.09. – 06.10.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA PAKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 03.10.2024r. CZWARTEK                                                                 | ŚNIADANIE                                                                                                                                                               | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                     | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | II ŚNAD.                                                                                                                                                                | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                       | OBIAD                                                                                                                                                                   | Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                                                              | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                    | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew mini gotowana 70 g       | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew mini gotowana 70 g       | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Marchew mini gotowana 70 g               | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                     | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sznycel mielony smażony z wieprzowiny 90 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                                                               | Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g                    |
|                                                                                       | KOLACJA                                                                                                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                 | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                               | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                               |
| POŚILEK NOCNY                                                                         | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2410 kcal; B: 91,2 g; T: 86,4 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; W: 295,4 g; W tym cukry: 85,5g; Bł: 41,1 g<br>Sól: 3,5 g; WW: 29,4; K: 4713,4 mg | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2204 kcal; B: 84,3 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 178,4 g; W tym cukry: 88,7 g; Bł: 34 g<br>Sól: 5 g; WW: 27,6; K: 4389,6 mg                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2000 kcal; B: 80,1 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 257,4 g; W tym cukry: 77,6 g; Bł: 22,1 g<br>Sól: 5 g; WW: 25,8; K: 3404,9 mg                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2002 kcal; B: 80,3 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 257,7 g; W tym cukry: 78,1 g; Bł: 22,4 g<br>Sól: 5 g; WW: 25,8; K: 3449,9 mg                                                                                                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1620 kcal; B: 67,3 g; T: 71,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 163,1 g; W tym cukry: 57,3 g; Bł: 30 g<br>Sól: 4,1 g; WW: 16,3; K: 3717,3 mg                                                                                                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1933 kcal; B: 84,3 g; T: 60,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 253,4 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 18,3 g<br>Sól: 5 g; WW: 25,4; K: 2890,6 mg                                                                                                                                                                                                                             | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1850 kcal; B: 71,3 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 230,3 g; W tym cukry: 89,4 g; Bł: 30,8 g<br>Sól: 4,6 g; WW: 22,9; K: 3715,9 mg                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2268 kcal; B: 83,2 g; T: 88,6 g; Kw. tł. nasy.: 36,8 g; W: 266,9 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 33,6 g<br>Sól: 3,5 g; WW: 26,4; K: 4308,4 mg                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2204 kcal; B: 84,3 g; T: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 178,4 g; W tym cukry: 88,7 g; Bł: 34 g<br>Sól: 5 g; WW: 27,6; K: 4389,6 mg                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Jadłospisy 30.09. – 06.10.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |               | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                         | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA PAKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 04.10.2024r. PIĄTEK                                                                   | ŚNIADANIE     | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                     | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Bułka pszenna 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                                | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                       | IŚNIAD.       | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g<br>Płatki migdałów 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                       | OBIAD         | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej 130 g<br>Miruna smażona 90 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                          | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g        | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g        | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                  | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej 130 g<br>Miruna smażona 90 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                          | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                       | KOLACJA       | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g ( <b>MLE, RYB</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g ( <b>MLE, RYB</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g ( <b>MLE, RYB</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                   | Herbata czarna 250 ml<br>Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | POSIŁEK NOCNY | Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OWS</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                       |               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2076 kcal; B: 83,4 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 270 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,3 g<br>Sól: 4 g; WW: 26,8; K: 3883 mg                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2026 kcal; B: 82,6 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 278,7 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 25,7 g<br>Sól: 3,3 g; WW: 27,8; K: 3789,7 mg                                                                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1904 kcal; B: 80,3 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 268,9 g; W tym cukry: 99,7 g; Bł: 20,6 g; Sól: 3,5 g; WW: 26,9; K: 3296,6 mg                                                                                                                                             | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1905 kcal; B: 80,4 g; T: 51,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 269 g; W tym cukry: 99,7 g; Bł: 20,7 g<br>Sól: 3,5g; WW: 26,9; K: 3314,6 mg                                                                                                                                              | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1719 kcal; B: 77,8 g; T: 68,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 181,7 g; W tym cukry: 50,6 g; Bł: 30,2 g<br>Sól: 2,9 g; WW: 18,1; K: 3311,3 mg                                                                                                                                                                                                    | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1923 kcal; B: 77,5 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 262,6 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 16,8 g<br>Sól: 3,3g; WW: 26,3; K: 2833,3 mg                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1820 kcal; B: 78,6 g; T: 49,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 255,8 g; W tym cukry: 99,8 g; Bł: 25 g<br>Sól: 2,9 g; WW: 25,4; K: 320,3 mg                                                                                                                                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2076 kcal; B: 83,4 g; T: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 270 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,3 g<br>Sól: 4 g; WW: 26,8; K: 3883 mg                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2026 kcal; B: 82,6 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 278,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,7 g<br>Sól: 3,3 g; WW: 27,8; K: 3789,7 mg                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Jadłospisy 30.09. – 06.10.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |                                          | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA PAKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 05.10.2024r. SOBOTA                                                                   | ŚNIADANIE                                | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka 50 g<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Papryka 50 g<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka 50 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka 50 g<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOI, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | IIŚNIAD.                                 | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Nektarynka 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                       | OBIAŁ                                    | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                          | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                                            | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                                                                                                           | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                                                                                                    | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                         | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g<br>Marchew gotowana 70 g<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                     | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                          | Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalaflor gotowany 80 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                                            |
|                                                                                       | KOLACJA                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                           | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                  |
| POSIŁEK NOCNY                                                                         | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                       |                                          | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2104 kcal; B: 81 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 39 g; W: 256,4 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 29 g<br>Sól: 4,6 g; WW: 25,5 ; K: 3480,7 mg                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2095 kcal; B: 80,6 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 38,9 g; W: 255 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 28,3 g<br>Sól: 4,6 g; WW: 25,3 ; K: 3426,7 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1845 kcal; B: 75,9 g; T: 59,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 238,5 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 18 g<br>Sól: 3,8 g; WW: 23,8; K: 3253,3 mg                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1847 kcal; B: 76,1 g; T: 59,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 238,8 g; W tym cukry: 81,2 g; Bł: 18,2 g<br>Sól: 3,8 g; WW: 23,8; K: 3298,3 mg                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1652 kcal; B: 69,1 g; T: 72,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 163,7 g; W tym cukry: 51 g; Bł: 29,5 g<br>Sól: 3,3 g; WW: 16,1; K: 3399,7 mg                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1985 kcal; B: 86 g; T: 69,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 240,6 g; W tym cukry: 78,5 g; Bł: 17,1 g<br>Sól: 3,6 g; WW: 24; K: 3100,8 mg                                                                                                                                                                    | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1761 kcal; B: 70,1 g; T: 68,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 201,5 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 24,6 g<br>Sól: 3,3 g; WW: 20,1; K: 3189,2 mg                                                                                                                                                                                                                               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2104 kcal; B: 81 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 39 g; W: 256,4 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 29 g<br>Sól: 4,6 g; WW: 25,5 ; K: 3480,7 mg                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2095 kcal; B: 80,6 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 38,9 g; W: 255 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 28,3 g<br>Sól: 4,6 g; WW: 25,3 ; K: 3426,7 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Jadłospisy 30.09. – 06.10.2024 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 PAKKOWATA (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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 06.10.2024r. NIEDZIELA                                                                | ŚNIADANIE     | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Miód 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
|                                                                                       | II ŚNIAD.     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g<br>Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                       | OBIAD         | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )            | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                        | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )            | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )            | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 140 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                         | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )            | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                        |
|                                                                                       | KOLACJA       | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                   | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                    | Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )    | Herbata czarna 250 ml<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                          |
|                                                                                       | POŚILEK NOCNY | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                       |               | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2243 kcal; B: 80,3 g; T: 53,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 343,8 g; W tym cukry: 85,1 g; Bł: 32,9 g Sól: 4,6 g; WW: 34,3 ; K: 3480,8 mg                                                                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2249 kcal; B: 80 g; T: 53,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 346,1 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 32,4 g Sól: 4,7 g; WW: 34,5 ; K: 3367,8 mg                                                                                                                                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1840 kcal; B: 74,5 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 263,2 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 17,6 g Sól: 3,2 g; WW: 26,3; K: 3246 mg                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1841 kcal; B: 74,7 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 263,5 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 17,9 g Sól: 3,2 g; WW: 26,3; K: 3291 mg                                                                                                                                                  | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1606 kcal; B: 74,3 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 175 g; W tym cukry: 48,6 g; Bł: 33 g Sól: 3,4 g; WW: 17,6; K: 3371,1 mg                                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1870 kcal; B: 78,7 g; T: 57,4 ; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 250,7 g; W tym cukry: 61,4 g; Bł: 13,4 g Sól: 3,3 g; WW: 25,1; K: 2868,2 mg                                                                                                    | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1924 kcal; B: 74,3 g; T: 52,9 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 274,1 g; W tym cukry: 86,4 g; Bł: 29,5 g Sól: 3,9 g; WW: 27,5; K: 2164,5 mg                                                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2243 kcal; B: 80,3 g; T: 53,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 343,8 g; W tym cukry: 85,1 g; Bł: 32,9 g Sól: 4,6 g; WW: 34,3 ; K: 3480,8 mg                                                                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2249 kcal; B: 80 g; T: 53,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 346,1 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 32,4 g Sól: 4,7 g; WW: 34,5 ; K: 3367,8 mg                                                                                                                                                                                                       |