

Jadłospisy 07.10. – 13.10.2024 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)
07.10.2024r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 20 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos z mrożonych warzyw 120 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOI, MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2342 kcal; B: 121,5 g; T: 62,6 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 301,1 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 45,7 g Sól: 4,9 g; WW: 30; K: 5544,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2093 kcal; B: 101,8 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 259 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 33,8 g Sól: 4,8 g; WW: 25,8 ; K: 4928,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1862 kcal; B: 75,2 g; T: 51 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 264,6 g; W tym cukry: 84,4 g; Bł: 23,5 g Sól: 5 g ; WW: 26,3 K: 4001,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1862 kcal; B: 75,2 g; T: 51 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; W: 264,6 g; W tym cukry: 84,4 g; Bł: 23,5 g Sól: 5 g ; WW: 26,3 K: 4001,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1644 kcal; B: 68,5 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 151,1 g; W tym cukry: 49,9 g; Bł: 28,7 g Sól: 4,5 g; WW: 15; K: 3861,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1876 kcal; B: 76 g; T: 53,9 g; Kw. tł. nasy.: 25,4 g; W: 261,6 g; W tym cukry: 66,8 g; Bł: 20 g Sól: 5 g; WW: 26,1; K: 3602,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1783 kcal; B: 69,7 g; T: 66,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 261,6 g; W tym cukry: 66,8 g; Bł: 20 g Sól: 5 g; WW: 26,1; K: 3602,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2093 kcal; B: 101,8 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 259 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 33,8 g Sól: 4,8 g; WW: 25,8 ; K: 4928,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2093 kcal; B: 101,8 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 259 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 33,8 g Sól: 4,8 g; WW: 25,8 ; K: 4928,3 mg

Jadłospisy 07.10. – 13.10.2024 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)	
08.10.2024r.- WTOREK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Polędwica sopocka 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Miód 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	IIŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g
	OBIAD	Bigos 380 g (GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2) Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana 70 g Buraki gotowane puree 100 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g
	KOLACJA	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Galareta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POŚIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2098 kcal; B: 92,8 g; T: 63,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 272,9 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 32 g Sól: 5 g; WW: 27,1; K: 4544,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2265 kcal; B: 98,3 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 287,1 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 28,4 g Sól: 5 g WW: 28,6; K: 4337,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1947 kcal; B: 79,5 g; T: 54,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 272,6 g; W tym cukry: 90,9 g; Bł: 20,4 g Sól: 4,6 g; WW: 27,2; K: 3517,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1947 kcal; B: 79,1 g; T: 54,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 272,7 g; W tym cukry: 91,1 g; Bł: 20,5 g Sól: 4,6 g; WW: 27,2; K: 3535,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1629 kcal; B: 79,2 g; T: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,3 g; W: 183,9 g; W tym cukry: 52,2 g; Bł: 28,2 g Sól: 4,7 g; WW: 18,3; K: 3590,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1946 kcal; B: 82,7 g; T: 54,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 271,1 g; W tym cukry: 75,1 g; Bł: 17,7 g Sól: 5 g; WW: 27,2; K: 3637,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1839 kcal; B: 75,8 g; T: 60,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 234,9 g; W tym cukry: 87,8 g; Bł: 22,9 g Sól: 4,3 g WW: 23,5; K: 3443,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2265 kcal; B: 98,3 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 287,1 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 28,4 g Sól: 5 g WW: 28,6; K: 4337,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2265 kcal; B: 98,3 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 287,1 g; W tym cukry: 91,2 g; Bł: 28,4 g Sól: 5 g WW: 28,6; K: 4337,7 mg	

Jadłospisy 07.10. – 13.10.2024 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)	
09.10.2024r.- ŚRODA	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Ser żółty 20 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
	IIŚNIAD.	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g Bryzol ze schabu w sosie własnym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Krupnik ryżowy z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Krupnik ryżowy z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g	Krupnik ryżowy z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g	Krupnik ryżowy z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g	Krupnik ryżowy z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalaflor gotowany 80 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2113 kcal; B: 90,2 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 263,2 g; W tym cukry: 76 g; Bł: 25,6 g Sól: 4,8 g; WW: 26,2; K: 3803,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2143 kcal; B: 96,7 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 280,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 31,2 g Sól: 4 g WW: 27,9; K: 5404,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1891 kcal; B: 77,4 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 254,9 g; W tym cukry: 96,9 g; Bł: 20,6 g Sól: 2,6 g; WW: 25,4; K: 3434,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1892 kcal; B: 77,6 g; T: 57,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 255,2 g; W tym cukry: 97,4 g; Bł: 20,9 g Sól: 2,6 g; WW: 25,4; K: 3479,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1611 kcal; B: 77,3 g; T: 62,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 169,1 g; W tym cukry: 57,4 g; Bł: 33,8 g Sól: 4,2 g; WW: 16,9; K: 3725,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1868 kcal; B: 79,8 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 250,8 g; W tym cukry: 99 g; Bł: 16,8 g Sól: 3,3 g; WW: 25,1; K: 3005,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1877 kcal; B: 88,1 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 228,4 g; W tym cukry: 96,9 g; Bł: 28,5 g Sól: 3,2 g; WW: 22,7; K: 4852,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2113 kcal; B: 90,2 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 263,2 g; W tym cukry: 76 g; Bł: 25,6 g Sól: 4,8 g; WW: 26,2; K: 3803,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2143 kcal; B: 96,7 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 280,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 31,2 g Sól: 4 g WW: 27,9; K: 5404,2 mg	

Jadłospisy 07.10. – 13.10.2024 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)
10.10.2024r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)		Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU PSZ, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	II ŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Nektaryna 120 g Orzechy laskowe 20 g (ORZ)		Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 80 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	
	KOLACJA	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z zieleciną 52 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z zieleciną 52 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg z zieleciną 52 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z zieleciną 52 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
		Wskaźniki odżywcze: E: 2142 kcal; B: 76,9 g; T: 75,8 g; Kw. tł. nasy.: 38,6 g; W: 270 g; W tym cukry: 94 g; Bł: 30,3 g Sól: 4,6 g; WW: 26,9 ; K: 4235,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2135 kcal; B: 76,7 g; T: 75,6 g; Kw. tł. nasy.: 38,5 g; W: 269,2 g; W tym cukry: 93,1 g; Bł: 29,9 g Sól: 4,6 g; WW: 26,8 ; K: 4249 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2156 kcal; B: 92 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 302,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,1 g Sól: 3,9 g; WW: 30,2; K: 2926,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2157 kcal; B: 92,2 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 302,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,4 g Sól: 3,9 g; WW: 30,2; K: 2971,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1641 kcal; B: 70,7 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 165,7 g; W tym cukry: 56,9 g; Bł: 30,6 g Sól: 2,8 g; WW: 16,4; K: 3805,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1949 kcal; B: 86,5 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 280,5 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 13,8 g Sól: 3,8 g; WW: 28,1 ; K: 2161,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1833 kcal; B: 68,1 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; W: 218,4 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,2 g; WW: 21,8 ; K: 3727,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2142 kcal; B: 76,9 g; T: 75,8 g; Kw. tł. nasy.: 38,6 g; W: 270 g; W tym cukry: 94 g; Bł: 30,3 g Sól: 4,6 g; WW: 26,9 ; K: 4235,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2135 kcal; B: 76,7 g; T: 75,6 g; Kw. tł. nasy.: 38,5 g; W: 269,2 g; W tym cukry: 93,1 g; Bł: 29,9 g Sól: 4,6 g; WW: 26,8 ; K: 4249 mg

Jadłospisy 07.10. – 13.10.2024 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)	
11.10.2024r. - PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z pomidorami i zieleniną 72 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Miód 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAD	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszonej 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszonej 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszonej 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 130 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Surówka z kapusty kiszonej 130 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane 100 g Fasolka szparagowa gotowana 70 g	
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POŚLĘK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2317 kcal; B: 85,7 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 332,7 g; W tym cukry: 85,9 g; Bł: 37,1 g Sól: 4,2 g; WW: 33,1; K: 4383,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2251 kcal; B: 84,4 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 330,9 g; W tym cukry: 85,4 g; Bł: 34,3 g Sól: 3,5 g; WW: 33; K: 4096,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1987 kcal; B: 73,6 g; T: 45,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 307,4 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,8 g Sól: 3,7 g; WW: 30,7; K: 3608,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1989 kcal; B: 73,8 g; T: 45,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 307,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 27,1 g Sól: 3,7 g; WW: 30,7; K: 3653,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1786 kcal; B: 76 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 211,7 g; W tym cukry: 53 g; Bł: 37,7 g Sól: 4,3 g; WW: 19,1; K: 3471 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1990 kcal; B: 75 g; T: 43,5 g; Kw. tł. nasy.: 23,7 g; W: 313,5 g; W tym cukry: 71,1 g; Bł: 29,5 g Sól: 3,8 g; WW: 31,4; K: 3100,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1976 kcal; B: 76,9 g; T: 52,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; W: 285,9 g; W tym cukry: 85,8 g; Bł: 29,4 g Sól: 2,7 g; WW: 28,6; K: 3487,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2317 kcal; B: 85,7 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 332,7 g; W tym cukry: 85,9 g; Bł: 37,1 g Sól: 4,2 g; WW: 33,1; K: 4383,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2251 kcal; B: 84,4 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 330,9 g; W tym cukry: 85,4 g; Bł: 34,3 g Sól: 3,5 g; WW: 33; K: 4096,6 mg	

Jadłospisy 07.10. – 13.10.2024 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)	
12.10.2024r. SOBOTA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	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 (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2433 kcal; B: 101,7 g; T: 84,5 g; Kw. tł. nasy.: 37,4 g; W: 300,1 g; W tym cukry: 77,8 g; Bł: 34,6 g Sól: 3,9 g; WW: 30,2; K: 3896,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2259 kcal; B: 92,3 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nasy.: 37,3 g; W: 271,3 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 27,2 g Sól: 4 g; WW: 27,4; K: 3335,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1952 kcal; B: 82,6 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 248,4 g; W tym cukry: 80,1 g; Bł: 16 g Sól: 3,1 g; WW: 24,9; K: 2625,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1954 kcal; B: 82,8 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 248,7 g; W tym cukry: 80,6 g; Bł: 16,3 g Sól: 3,1 g; WW: 24,9; K: 2670,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1627 kcal; B: 81 g; T: 71,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 150,6 g; W tym cukry: 42 g; Bł: 25,8 g Sól: 3 g; WW: 15; K: 2985 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1891 kcal; B: 87,7 g; T: 62,2g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 237,5 g; W tym cukry: 62 g; Bł: 12,1 g Sól: 5,2 g; WW: 23,8; K: 2162,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1835 kcal; B: 80 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 212,7 g; W tym cukry: 78,8 g; Bł: 24,1 g Sól: 3,2 g; WW: 21,6; K: 3077 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2259 kcal; B: 92,3 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nasy.: 37,3 g; W: 271,3 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 27,2 g Sól: 4 g; WW: 27,4; K: 3335,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2259 kcal; B: 92,3 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nasy.: 37,3 g; W: 271,3 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 27,2 g Sól: 4 g; WW: 27,4; K: 3335,9 mg

Jadłospisy 07.10. – 13.10.2024 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)	
13.10.2024r. NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchewka gotowana 70 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchewka gotowana 70 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Brokuł gotowany 80 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2205 kcal; B: 109,3 g; T: 81,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 243,3 g; W tym cukry: 91 g; Bł: 28,5 g; Sól: 3,5 g; WW: 24,2; K: 4481,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2204 kcal; B: 109 g; T: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 243,5 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 28,4 g; Sól: 3,6 g; WW: 24,3 ; K: 4406,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1941 kcal; B: 103,2 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,7; W: 231,8 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 18 g; Sól: 3,7 g; WW: 23,1; K: 3711,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1943 kcal; B: 103,4 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,7; W: 232,1 g; W tym cukry: 82,6 g; Bł: 18,3 g; Sól: 3,7 g; WW: 23,1; K: 3756,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1689 kcal; B: 99,7 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 148,6 g; W tym cukry: 43,4 g; Bł: 26,2 g; Sól: 3,7 g; WW: 14,8; K: 3636,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1974 kcal; B: 106,8 g; T: 67,4 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 226,8 g; W tym cukry: 64,2 g; Bł: 14,1 g; Sól: 3,6 g; WW: 22,6; K: 3240,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2205 kcal; B: 109,3 g; T: 81,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 243,3 g; W tym cukry: 91 g; Bł: 28,5 g; Sól: 3,5 g; WW: 24,2; K: 4481,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2205 kcal; B: 109,3 g; T: 81,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,4 g; W: 243,3 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 28,4 g; Sól: 3,6 g; WW: 24,3 ; K: 4406,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2204 kcal; B: 109 g; T: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; W: 243,5 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 28,4 g; Sól: 3,6 g; WW: 24,3 ; K: 4406,6 mg	