

Jadłospisy 10.02. – 16.02.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
10.02. 2025r.	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)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
IIŚNIAD	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	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włoszczyzny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włoszczyzną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POSIŁEK NOCTNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2353 kcal; B: 108,5 g; T: 77,3 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 288,8 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 38 g Sól: 4,3 g; WW: 29,1 ; K: 4760,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2197 kcal; B: 98,9 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 38,3 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,4 g; WW: 26,1 ; K: 4172,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1863 kcal; B: 67,2 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 244,9 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 17,2 g Sól: 4,6 g; WW: 24,5; K: 3203,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1864 kcal; B: 67,4 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 245,2 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 17,5 g Sól: 4,6 g ; WW: 24,5; K: 3248,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1634 kcal; B: 61,2 g; T: 73,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,2 g; W: 166,9 g; W tym cukry: 49,2 g; Bł: 30 g Sól: 4,4 g; WW: 16,9; K: 3509,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1836 kcal; B: 59,4 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 229 g; W tym cukry: 62,7 g; Bł: 13,1 g Sól: 5 g; WW: 22,9; K: 2697,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1709 kcal; B: 59,4 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 206,6 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 26 g Sól: 4,9 g; WW: 20,9; K: 3365,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2197 kcal; B: 98,9 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 38,3 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,4 g; WW: 26,1 ; K: 4172,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2197 kcal; B: 98,9 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 38,3 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,4 g; WW: 26,1 ; K: 4172,2 mg

Jadłospisy 10.02. – 16.02.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
11.02. 2025r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKPOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) 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)
IŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 40 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (ORZ)
OBIAŁ	Barszcz czerwony zabielały z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabielały z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony zabielały z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabielały z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabielały z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Barszcz czerwony zabielały z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)
KOLACJA	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z zieleciną 52 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg 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) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg z zieleciną 52 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 1951 kcal; B: 73,6 g; T: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 260,3 g; W tym cukry: 90,2 g; Bł: 31,5 g Sól: 4,6 g; WW: 25,8 ; K: 4064,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1943 kcal; B: 73,2 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; W: 258,9 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 30,8 g Sól: 4,6 g; WW: 25,6 ; K: 4010,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2011 kcal; B: 86,8 g; T: 48,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 299 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,5 g Sól: 4,5 g; WW: 29,8; K: 2874,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2013 kcal; B: 87 g; T: 48,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 299,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,8 g Sól: 4,5 g; WW: 29,8; K: 2919,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1651 kcal; B: 67,4 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; W: 177,2 g; W tym cukry: 57,7 g; Bł: 34,6 g Sól: 3,9 g; WW: 17,5; K: 3668,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1971 kcal; B: 95,2 g; T: 55,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 265 g; W tym cukry: 62 g; Bł: 12,2 g Sól: 3,8 g; WW: 26,6 ; K: 2163,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1698 kcal; B: 65,4 g; T: 59,5 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; W: 211,3 g; W tym cukry: 89,3 g; Bł: 27,6 g Sól: 3,8 g; WW: 21 ; K: 3442,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2151 kcal; B: 78,4 g; T: 79,4 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; W: 263,8 g; W tym cukry: 90,9 g; Bł: 33,5 g Sól: 4,6 g; WW: 26,2 ; K: 4206,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2143 kcal; B: 78 g; T: 79,2 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; W: 262,4 g; W tym cukry: 89,3 g; Bł: 32,8 g Sól: 4,6 g; WW: 26 ; K: 4152,6 mg

Jadłospisy 10.02. – 16.02.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
12.02. 2025r.	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)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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 pomidorem 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 pomidorem 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) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Szynka gotowana 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 250 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 pomidorem 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 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 Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	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) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ)	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) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) 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)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)	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) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAJ, GLU PSZ)	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) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAJ)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) 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) Schab pieczony 50 g (JAJ) 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) Schab pieczony 50 g (JAJ) 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) Schab pieczony 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Schab pieczony 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Schab pieczony 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2080 kcal; B: 77 g; T: 71,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 265,6 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 27,3 g; Sól: 3,2 g; WW: 26,3; K: 3532,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2014 kcal; B: 78,7 g; T: 59,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 277 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 27,7 g; Sól: 5 g; WW: 27,5; K: 3596,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1959 kcal; B: 77,6 g; T: 56,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 275,5 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 17,6 g; Sól: 4,5 g; WW: 27,6; K: 3329,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1960 kcal; B: 77,8 g; T: 56,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 275,8 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 17,9 g; Sól: 4,5 g; WW: 27,6; K: 3335,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1768 kcal; B: 78,1 g; T: 77,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 171,7 g; W tym cukry: 56,4 g; Bł: 33,3 g; Sól: 4,7 g; WW: 17; K: 3852,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2052 kcal; B: 87,2 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 279,7 g; W tym cukry: 69,4 g; Bł: 14,3 g; Sól: 4,7 g; WW: 22,6; K: 3059,5mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1768 kcal; B: 71,6 g; T: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 226,8 g; W tym cukry: 81,4 g; Bł: 24 g; Sól: 4,3 g; WW: 22,6; K: 3059,5mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2080 kcal; B: 77 g; T: 71,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 265,6 g; W tym cukry: 81,1 g; Bł: 27,3 g; Sól: 3,2 g; WW: 26,3; K: 3532,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2014 kcal; B: 78,7 g; T: 59,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 277 g; W tym cukry: 82,7 g; Bł: 27,7 g; Sól: 5 g; WW: 27,5; K: 3596,1 mg

Jadłospisy 10.02. – 16.02.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
13.02. 2025r.	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)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
IŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Płatki migdałów 30 g (<i>ORZ</i>)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż brązowy 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 230 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 30 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Ryż biały 60 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POSIĘK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2391 kcal; B: 117,4 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 306,3 g; W tym cukry: 69,1 g; Bł: 42,4 g Sól: 4,7 g; WW: 30,4; K: 4215,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2131 kcal; B: 96,8 g; T: 70,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 263,5 g; W tym cukry: 72,5 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,7 g; WW: 26,3; K: 3410,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2002 kcal; B: 93,5 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 263,8 g; W tym cukry: 81,6 g; Bł: 19,2 g Sól: 4,2 g; WW: 26,4; K: 2759,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2003 kcal; B: 93,7 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 264,1 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 19,5 g Sól: 4,2 g; WW: 26,4; K: 2804,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1649 kcal; B: 87,3 g; T: 69,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 154,5 g; W tym cukry: 52,2 g; Bł: 31,1 g Sł: 3,6 g; WW: 15,5; K: 3396,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2003 kcal; B: 101,9 g; T: 62,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 249,1 g; W tym cukry: 63,3 g; Bł: 14,8 g Sól: 4,3 g; WW: 25; K: 2352,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1838 kcal; B: 89,4 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 210,2 g; W tym cukry: 73,1 g; Sól: 4,7 g; WW: 26,3; K: 3410,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2131 kcal; B: 96,8 g; T: 70,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 263,5 g; W tym cukry: 72,5 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,7 g; WW: 26,3; K: 3410,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2131 kcal; B: 96,8 g; T: 70,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,3 g; W: 263,5 g; W tym cukry: 72,5 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,7 g; WW: 26,3; K: 3410,6 mg

Jadłospisy 10.02. – 16.02.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
14.02. 2025r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKPOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Jajko na twardo 25 g (<i>IAJ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>IAJ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
II ŚNIAD.	Mus jabłko-malina-banan 110 g	Mus jabłko-malina-banan 110 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 20 g (<i>ORZ</i>)		Mus jabłkowy 110 g	Mus jabłko-malina-banan 110 g Orzechy włoskie 20 g (<i>ORZ</i>)	Mus jabłko-malina-banan 110 g Orzechy włoskie 20 g (<i>ORZ</i>)
OBİAD	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, ORZ, SEZ, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (<i>RYB, GLU PSZ, IAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, IAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, IAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, IAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, IAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, IAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, IAJ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (<i>RYB, GLU PSZ, IAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (<i>RYB, GLU PSZ, IAJ, SEL</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 72 g (<i>MLE, RYB</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, IAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>IAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleciną 72 g (<i>MLE, RYB</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2065 kcal; B: 79,6 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 283,3 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 25,4 g Sól: 3 g ; WW: 28,5; K: 3538,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1973 kcal; B: 73,9 g; T: 57 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 281 g; W tym cukry: 82,6 g; Bł: 25,7 g Sól: 2,7 g ; WW: 28,1; K: 3747,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1806 kcal; B: 67,9 g; T: 54,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 252,7 g; W tym cukry: 96 g; Bł: 17,4 g Sól: 2,6 g ; WW: 25,3; K: 2895,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1807 kcal; B: 68 g; T: 54,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 252,8 g; W tym cukry: 96,2 g; Bł: 17,5 g Sól: 2,6 g ; WW: 25,3; K: 2913,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1618 kcal; B: 67,2 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 178,9 g; W tym cukry: 47,5 g; Bł: 31,1 g Sól: 2,4 g; WW: 17,5 ; K: 3668,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1870 kcal; B: 81,8 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 233,8 g; W tym cukry: 73,1 g; Bł: 13,4 g Sól: 3,2 g; WW: 23,4; K: 2592,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1712 kcal; B: 64,5 g; T: 54,2 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 233,3 g; W tym cukry: 89,1 g; Bł: 22,5 g Sól: 1,9 g; WW: 23,3; K: 3201,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2198 kcal; B: 82,8 g; T: 75,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 285,6 g; W tym cukry: 82,2 g; Bł: 26,7 g Sól: 3 g ; WW: 28,7; K: 4033,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2106 kcal; B: 77,1 g; T: 69,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 283,3 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 27 g Sól: 2,7 g ; WW: 28,3; K: 3842 mg

Jadłospisy 10.02. – 16.02.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
15.02. 2025r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIAŁANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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) Ogórek zielony bez skórki 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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) Ogórek zielony bez skórki 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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 i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) 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) 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 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) Ogórek zielony bez skórki 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)
IIŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAŁ	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL)Herbata czarna 250 ml Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL)Herbata czarna 250 ml Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL)Herbata czarna 250 ml Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Marchew gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 30 g (GLU PSZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Makaron 60 g (GLU PSZ)
KOLACJA	Galaręta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Galaręta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 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% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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% 12,5 g (MLE)	Galaręta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Galaręta z kurczakiem i jarzynami 300 g Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 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: 2339 kcal; B: 102,9 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 77,5 g; Bł: 28,5 g Sól: 4,5 g; WW: 28,7 ; K: 3958,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2339 kcal; B: 102,9 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 77,5 g; Bł: 28,5 g Sól: 4,5 g; WW: 28,7 ; K: 3958,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1963 kcal; B: 83,9 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 261,5 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 18,1 g Sól: 3,7 g; WW: 26,1; K: 2812,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1965 kcal; B: 84,1 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 261,8 g; W tym cukry: 80,9 g; Bł: 18,4 g Sól: 3,7 g; WW: 26,1; K: 2857,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1603 kcal; B: 71,9 g; T: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 182,9 g; W tym cukry: 47,1 g; Bł: 28,1 g Sól: 2,9 g; WW: 18,1; K: 3406,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1899 kcal; B: 83,6 g; T: 56,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 252,1 g; W tym cukry: 64,3 g; Bł: 14,5 g Sól: 3,6 g; WW: 25,2; K: 2242,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1845 kcal; B: 78 g; T: 59,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 233,9 g; W tym cukry: 77,7 g; Bł: 24,5 g Sól: 2,8 g; WW: 23,4; K: 3500,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2339 kcal; B: 102,9 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 77,5 g; Bł: 28,5 g Sól: 4,5 g; WW: 28,7 ; K: 3958,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2339 kcal; B: 102,9 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 77,5 g; Bł: 28,5 g Sól: 4,5 g; WW: 28,7 ; K: 3958,5 mg

Jadłospisy 10.02. – 16.02.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
16.02. 2025r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKPOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g 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 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Miód 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) Twaróg półtłusty 50 g z zieleciną 2 g (MLE) Pomidor 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Ser żółty 30 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Ser żółty 30 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Miód 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 Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 140 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pieczeniowy 80 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)	Rosół z makaronem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU PSZ, MLE) Pieczeń ze schabu 60 g (GLU PSZ)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) 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 zieleciną 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) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2253 kcal; B: 80,8 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 345,3 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 33,5 g Sól: 4,6 g; WW: 34,5 ; K: 3621,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2247 kcal; B: 81,3 g; T: 54,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 343,3 g; W tym cukry: 84,4 g; Bł: 33 g Sól: 4,6 g; WW: 34,3 ; K: 3630,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1832 kcal; B: 73,8 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 261,2 g; W tym cukry: 79,1 g; Bł: 18,8 g Sól: 3,2 g; WW: 26,1; K: 3091 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1833 kcal; B: 74 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 261,5 g; W tym cukry: 79,6 g; Bł: 19,1 g Sól: 3,2 g; WW: 26,1; K: 3136 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1637 kcal; B: 77,3 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 24,3 g; W: 175,3 g; W tym cukry: 50,5 g; Bł: 35,5 g Sól: 3,6 g; WW: 17,5; K: 3712,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1897 kcal; B: 78,9 g; T: 57,6 ; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 256,2 g; W tym cukry: 59,6 g; Bł: 14,9 g Sól: 3,3 g; WW: 25,6; K: 2716,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1922 kcal; B: 75,6 g; T: 53,2 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 271,3 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 30,1 g Sól: 3,8 g; WW: 27,3; K: 3451,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2253 kcal; B: 80,8 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 345,3 g; W tym cukry: 86,6 g; Bł: 33,5 g Sól: 4,6 g; WW: 34,5 ; K: 3621,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2247 kcal; B: 81,3 g; T: 54,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 343,3 g; W tym cukry: 84,4 g; Bł: 33 g Sól: 4,6 g; WW: 34,3 ; K: 3630,8 mg