

| Jadłospisy 31.03. – 06.04.2025r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31.03.<br>2025r.                                                                     | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM TŁUSZCZU<br>(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM SUBSTANCJI<br>POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE<br>SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA PAKKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA<br>DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA PODSTAWOWA DLA<br>Kobiet w okresie ciąży lub<br>laktacji (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA<br>Kobiet w okresie ciąży lub<br>laktacji (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ŚNIADANIE                                                                            | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                           | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ,GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
| II ŚNIAD.                                                                            | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mandarynka 100 g<br>Migdały w płatkach 20 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| OBIAD                                                                                | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                                                                                              | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                                                                     | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                                                              | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos potrawkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Schab gotowany 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Marchew gotowana 70 g<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                           | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Makaron 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )                   | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                   | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa gotowana 70 g<br>Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )                                                                                       |
| KOLACJA                                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białka jaj z zieleciną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białka jaj z zieleciną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                               | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                    | Herbata czarna 250 ml<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                   |
| POŚILEK NOCNY                                                                        | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2234 kcal; B: 80,7 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 323,4 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 28,4 g Sól: 4,1 g; WW: 32,3; K: 3015,4 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2005 kcal; B: 74,6 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 272,3 g; W tym cukry: 81 g; Bł: 28,5 g Sól: 4,5 g; WW: 27,2; K: 3264 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1789 kcal; B: 69,8 g; T: 49,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 257,4 g; W tym cukry: 74,8 g; Bł: 18,3 g Sól: 4,4 g; WW: 25,8; K: 2585,1 mg                                                                                                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1791 kcal; B: 70 g; T: 49,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 257,7 g; W tym cukry: 75,3 g; Bł: 18,6 g Sól: 4,4 g; WW: 25,8; K: 2630,1 mg                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1609 kcal; B: 72,4 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 168,9 g; W tym cukry: 45,4 g; Bł: 31,6 g Sól: 3,1 g; WW: 16,9 ; K: 3649,7 mg                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1793 kcal; B: 70,1 g; T: 242,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 246,5 g; W tym cukry: 57,3 g; Bł: 14,3 g Sól: 4,1 g; WW: 24,2; K: 2074,7 mg                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1701 kcal; B: 65,6 g; T: 54,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 223,8 g; W tym cukry: 84,3 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,6 g; WW: 22,5; K: 3058 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2234 kcal; B: 80,7 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 323,4 g; W tym cukry: 79,4 g; Bł: 28,4 g Sól: 4,1 g; WW: 32,3; K: 3015,4 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2005 kcal; B: 74,6 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 272,3 g; W tym cukry: 81 g; Bł: 28,5 g Sól: 4,5 g; WW: 27,2; K: 3264 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Jadłospisy 31.03. – 06.04.2025r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01.04.<br>2025r.                                                                     | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM TŁUSZCZU<br>(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM SUBSTANCJI<br>POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE<br>SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA PĄPKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA ŁATWOSTRAWNA<br>DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA PODSTAWOWA DLA<br>Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB<br>LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA<br>Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB<br>LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ŚNIADANIE                                                                            | Kasza manna na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU PSZ)</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Schab pieczony 50 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b> | Kasza manna na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU PSZ)</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Schab pieczony 50 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b>                                                          | Kasza manna na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU PSZ)</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</b><br>Bułka pszenna 80 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Schab pieczony 50 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b>                                                      | Kasza manna na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU PSZ)</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</b><br>Bułka pszenna 80 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Schab pieczony 50 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b>                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</b><br>Chleb żytni razowy 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Schab pieczony 50 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Pomidor 50 g<br>Serek naturalny do smarowania<br>30 g <b>(MLE)</b><br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                    | Kasza manna na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU PSZ)</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</b><br>Bułka pszenna 80 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Jajko na twardo 50 g <b>(JAJ)</b><br>Dżem 25 g<br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b>                                                        | Kasza manna na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU PSZ)</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</b><br>Schab pieczony 50 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Chleb żytni razowy 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b> | Kasza manna na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU PSZ)</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70<br>g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Schab pieczony 50 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b> | Kasza manna na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU PSZ)</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70<br>g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Schab pieczony 50 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b> |
|                                                                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| OBIAD                                                                                | Bigos 380 g <b>(GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2)</b><br>Zupa ziemniaczana przecierana z<br>zielenią 370 ml <b>(MLE, GLU PSZ, SEL)</b><br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g<br><b>(MLE)</b>                                                                                                                                                        | Zupa ziemniaczana<br>przecierana z zielenią 370<br>ml <b>(MLE, GLU PSZ, SEL)</b><br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g<br><b>(MLE)</b><br>Sos jarzynowy z mrożonych<br>warzyw 110 g <b>(GLU PSZ, SEL, MLE)</b><br>Pieczeń ryńska z<br>wieprzowiny 100 g <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br>Sos jarzynowy z mrożonej<br>włoszczyzny 100 g <b>(GLU PSZ, SEL, MLE)</b><br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br><b>(MLE)</b> | Zupa ryżowa z zielenią 300<br>ml <b>(GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g<br><b>(MLE)</b><br>Pieczeń ryńska z<br>wieprzowiny 100 g <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br>Sos jarzynowy z mrożonej<br>włoszczyzny 100 g <b>(GLU PSZ, SEL, MLE)</b><br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br><b>(MLE)</b> | Zupa ryżowa z zielenią 300 ml<br><b>(GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g<br><b>(MLE)</b><br>Pieczeń ryńska z wieprzowiny<br>100 g <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br>Sos jarzynowy z mrożonej<br>włoszczyzny 100 g <b>(GLU PSZ, SEL, MLE)</b><br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br><b>(MLE)</b> | Zupa ziemniaczana przecierana z<br>zielenią 370 ml <b>(MLE, GLU PSZ, SEL)</b><br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Sos jarzynowy z mrożonych<br>warzyw 110 g <b>(GLU PSZ, SEL, MLE)</b><br>Ziemniaki z koperkiem 102 g<br><b>(MLE)</b><br>Pieczeń ryńska z<br>wieprzowiny 100 g <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br>Pieczeń ryńska z wieprzowiny<br>100 g <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br><b>(MLE)</b> | Zupa ryżowa z zielenią 300<br>ml <b>(GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g<br><b>(MLE)</b><br>Pieczeń ryńska z<br>wieprzowiny 100 g <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br>Sos jarzynowy z mrożonej<br>włoszczyzny 100 g <b>(GLU PSZ, SEL, MLE)</b> | Zupa ziemniaczana<br>przecierana z zielenią 350<br>ml <b>(MLE, GLU PSZ, SEL)</b><br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g<br><b>(MLE)</b><br>Pieczeń ryńska z<br>wieprzowiny 100 g <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br>Sos jarzynowy z mrożonych<br>warzyw 90 g <b>(GLU PSZ, SEL, MLE)</b><br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br><b>(MLE)</b>                       | Zupa ziemniaczana przecierana z<br>zielenią 370 ml <b>(MLE, GLU PSZ, SEL)</b><br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g<br><b>(MLE)</b><br>Sos jarzynowy z mrożonych<br>warzyw 110 g <b>(GLU PSZ, SEL, MLE)</b><br>Pieczeń ryńska z wieprzowiny<br>100 g <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br><b>(MLE)</b>                       | Zupa ziemniaczana przecierana z<br>zielenią 370 ml <b>(MLE, GLU PSZ, SEL)</b><br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g<br><b>(MLE)</b><br>Sos jarzynowy z mrożonych<br>warzyw 110 g <b>(GLU PSZ, SEL, MLE)</b><br>Pieczeń ryńska z wieprzowiny<br>100 g <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br><b>(MLE)</b>                       |
| KOLACJA                                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem<br>215 g <b>(RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Chleb żytni razowy 35 g<br><b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b>                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem<br>215 g <b>(RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Chleb żytni razowy 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z włoszczyzną<br>180 g <b>(GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Bułka pszenna 80 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z włoszczyzną<br>180 g <b>(GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Bułka pszenna 80 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                          | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka z brązowego ryżu z<br>tuńczykiem 200 g <b>(RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Chleb żytni razowy 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 10 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                       | Zupa grysikowa z zielenią<br>300 ml <b>(GLU PSZ, SEL)</b><br>Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z włoszczyzną<br>180 g <b>(GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Bułka pszenna 80 g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masło 82% 15 g <b>(MLE)</b>                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem<br>215 g <b>(RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 10 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                             | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215<br>g <b>(RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35<br>g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Chleb żytni razowy 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b>                                                                                    | Herbata czarna 250 ml<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215<br>g <b>(RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35<br>g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Chleb żytni razowy 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b>                                                                                    |
| POŚLĘK<br>NOČNY                                                                      | Jogurt owocowy 150 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt owocowy 150 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt owocowy 150 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt owocowy 150 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 2% 150 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt owocowy 150 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 150 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt owocowy 150 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt owocowy 150 g <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2213 kcal; B: 81,5 g; T: 61 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 317 g;<br>W tym cukry: 60,6 g; Bł: 36,5 g<br>Sól: 5,6 g; WW: 31,7 ; K: 4818,4<br>mg                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2353 kcal; B: 88,2 g; T: 72,4<br>g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W:<br>323,1 g; W tym cukry: 94,6 g;<br>Bł: 31,4 g Sól: 3 g; WW: 32,4 ;<br>K: 4363 mg                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2102 kcal; B: 75,8 g; T: 55,5<br>g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W:<br>313,1 g; W tym cukry: 92,3 g;<br>Bł: 23,4 g Sól: 2,6 g; WW:<br>31,2; K: 3506,6 mg                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2102 kcal; B: 75,8 g; T: 55,5 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 313,1 g;<br>W tym cukry: 92,3 g; Bł: 23,4 g<br>Sól: 2,6 g; WW: 31,2; K: 3506,6<br>mg                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1755 kcal; B: 77,2 g; T: 63,3 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 205,1 g;<br>W tym cukry: 61,1 g; Bł: 30,8 g<br>Sól: 2,4 g; WW: 20,5; K: 3789,2<br>mg                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2041 kcal; B: 71,2 g; T: 52,8<br>g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 310,2<br>g; W tym cukry: 75,2 g; Bł:<br>19,9 g Sól: 3,3 g; WW: 31 ; K:<br>3010,2 mg                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2096 kcal; B: 81,7 g; T: 69,3<br>g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W:<br>275,5 g; W tym cukry: 93 g; Bł:<br>26 g Sól: 2,2 g; WW: 27,7 ; K:<br>3788,9 mg                                                                                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2353 kcal; B: 88,2 g; T: 72,4 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 323,1 g;<br>W tym cukry: 94,6 g; Bł: 31,4 g<br>Sól: 3 g; WW: 32,4 ; K: 4363 mg                                                                                                                                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2353 kcal; B: 88,2 g; T: 72,4 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 323,1 g;<br>W tym cukry: 94,6 g; Bł: 31,4 g<br>Sól: 3 g; WW: 32,4 ; K: 4363 mg                                                                                                                                                                                                      |

| Jadłospisy 31.03. – 06.04.2025r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.04.<br>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 PRYSWAJALNYCH 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                                                                            | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                         | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                           | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
| IIŚNIAD                                                                              | Smoothie jabłko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Smoothie jabłko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mandarynka 100 g<br>Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Smoothie jabłko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Smoothie jabłko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Smoothie jabłko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| OBIAD                                                                                | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                          | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                          | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                         | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Sałata na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                           | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) | Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 130 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 30 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                          | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                               | Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Sos mięsny z wieprzowiny 160 g ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki gotowane 100 g<br>Kasza jęczmienna 60 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )                                                                          |
| KOLACJA                                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                         | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                         | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                 | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna 250 ml<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                         | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Twaróg półtłusty z zieleniną 52 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                         |
| POŚILEK NOCNY                                                                        | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2070 kcal; B: 75,8 g; T: 70,7 g; Kw. tł. nasy.: 37,2 g; W: 265,3 g; W tym cukry: 65,4 g; Bł: 26 g Sól: 4,5 g; WW: 26,2 ; K: 2674,6 mg                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2070 kcal; B: 75,8 g; T: 70,7 g; Kw. tł. nasy.: 37,2 g; W: 265,3 g; W tym cukry: 65,4 g; Bł: 26 g Sól: 4,5 g; WW: 26,2 ; K: 2674,6 mg                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1865 kcal; B: 73,8 g; T: 59,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 246,4 g; W tym cukry: 81,5 g; Bł: 20,5 g Sól: 2,8 g; WW: 24,5; K: 3474,4 mg                                                                                                                                                                                             | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1867 kcal; B: 74 g; T: 59,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 246,7 g; W tym cukry: 82 g; Bł: 20,8 g Sól: 2,8 g; WW: 24,5; K: 3519,4 mg                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1620 kcal; B: 65,8 g; T: 70,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 164,3 g; W tym cukry: 44,6 g; Bł: 58,7 g Sól: 2,9 g; WW: 16,3; K: 2802,7 mg                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1829 kcal; B: 67,5 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 233,8 g; W tym cukry: 55,7 g; Bł: 14,6 g Sól: 3 g; WW: 23,3; K: 2708,9 mg                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1742 kcal; B: 66,3 g; T: 63,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,1 g; W: 211,8 g; W tym cukry: 66,5 g; Bł: 22,3 g Sól: 3,2 g; WW: 21; K: 2449,3 mg                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2070 kcal; B: 75,8 g; T: 70,7 g; Kw. tł. nasy.: 37,2 g; W: 265,3 g; W tym cukry: 65,4 g; Bł: 26 g Sól: 4,5 g; WW: 26,2 ; K: 2674,6 mg                                                                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2070 kcal; B: 75,8 g; T: 70,7 g; Kw. tł. nasy.: 37,2 g; W: 265,3 g; W tym cukry: 65,4 g; Bł: 26 g Sól: 4,5 g; WW: 26,2 ; K: 2674,6 mg                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Jadłospisy 31.03. – 06.04.2025r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.04.<br>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                                                                            | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                            | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cieleńco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Parówka cieleńco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) |
| II 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| OBIAŁ                                                                                | Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włośzczyzną 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                                                    | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włośzczyzną 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                        | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos z mrożonej włośzczyzny 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                     | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos z mrożonej włośzczyzny 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                     | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos z mrożonych warzyw 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) | Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos z mrożonej włośzczyzny 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos z mrożonych warzyw 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> )<br>Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                               | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włośzczyzną 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                        | Zupa pomidorowa z makaronem i zieleciną 370 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włośzczyzną 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                        |
| KOLACJA                                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                       | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                         | Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                      | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                     |
| POŚNIEK NOCNY                                                                        | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2346 kcal; B: 115,8 g; T: 68,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 299,5 g; W tym cukry: 84,7 g; Bł: 40,1 g Sól: 3,6 g; WW: 30,1 ; K: 4929,2 mg                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2185 kcal; B: 106,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 28,2 g Sól: 3,7 g; WW: 27,3 ; K: 4130,3 mg                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1921 kcal; B: 76,3 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 243,2 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 19 g Sól: 5 g; WW: 24,3 K: 3314,4 mg                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1922 kcal; B: 76,5 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 243,5 g; W tym cukry: 83,9 g; Bł: 19,3 g Sól: 5 g; WW: 24,3 K: 3359,4 mg                                                                                                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1634 kcal; B: 69,2 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 165,8 g; W tym cukry: 50,7 g; Bł: 27,1 g Sól: 4,8 g; WW: 16,7; K: 3349,4 mg                                                                                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1949 kcal; B: 86,7 g; T: 67,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 239,3 g; W tym cukry: 65 g; Bł: 15,2 g Sól: 5,2 g; WW: 23,9; K: 2855,9 mg                                                                                                                                     | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1775 kcal; B: 69,8 g; T: 63,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 219,7 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 24,5 g Sól: 4,7 g; WW: 22,2 ; K: 3329,9 mg                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2185 kcal; B: 106,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 28,2 g Sól: 3,7 g; WW: 27,3 ; K: 4130,3 mg                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2185 kcal; B: 106,8 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 271,2 g; W tym cukry: 86 g; Bł: 28,2 g Sól: 3,7 g; WW: 27,3 ; K: 4130,3 mg                                                                                                                                                                                                                                   |

| Jadłospisy 31.03. – 06.04.2025r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.04.<br>2025r.                                                                     | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRA NICZENIEM TŁUSZCZU<br>(3)                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRA NICZENIEM SUBSTANCJI<br>POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE<br>SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                 | DIETA Z OGRA NICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWA JALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA PAPKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA ŁATWOSTRAWNA<br>DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA PODSTAWOWA DLA<br>KOBIE T W OKRESIE CIĄŻY LUB<br>LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA<br>KOBIE T W OKRESIE CIĄŻY LUB<br>LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ŚNIADANIE                                                                            | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                          | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )                     | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                        |
| IŚNIAD                                                                               | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mandarynka 100 g<br>Orzechy laskowe 20 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mandarynka 100 g<br>Orzechy laskowe 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                          | Mandarynka 100 g<br>Orzechy laskowe 30 g ( <b>ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| OBIAD                                                                                | Barszcz czerwony zabiela ny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej 130 g<br>Miruna smażona 90 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                                        | Barszcz czerwony zabiela ny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                  | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 70 g           | Barszcz czerwony zabiela ny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g       | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Marchew gotowana 70 g                                       | Barszcz czerwony zabiela ny z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g | Barszcz czerwony zabiela ny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej 130 g<br>Miruna smażona 90 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g                                        | Barszcz czerwony zabiela ny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> )<br>Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Brokuł gotowany 80 g |
| KOLACJA                                                                              | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                         | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                     | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                         | Herbata czarna 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )                                                                                   |
| POSIŁEK<br>NOCTNY                                                                    | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OWS</b> )                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1984 kcal; B: 80,3 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 260,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,2 g Sól: 4,2 g; WW: 25,7; K: 4178,1 mg                                                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2019 kcal; B: 82,2 g; T: 60,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 274,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,9 g Sól: 4,2 g; WW: 27,3; K: 4221,5 mg                                                                                                                                                                                                                    | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1811 kcal; B: 71,7 g; T: 45,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 268,9 g; W tym cukry: 97,6 g; Bł: 20,2 g Sól: 3,3 g; WW: 26,9; K: 3185,6 mg                                                                                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1812 kcal; B: 71,9 g; T: 45,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 269,2 g; W tym cukry: 98,1 g; Bł: 20,5 g Sól: 3,3 g; WW: 26,9; K: 3230,6 mg                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1669 kcal; B: 73,5 g; T: 66,7 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 176,5 g; W tym cukry: 52,4 g; Bł: 33,8 g Sól: 3,5 g; WW: 17,5; K: 3794,1 mg                                                                                                                                                                      | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1859 kcal; B: 79,4 g; T: 54,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 253,4 g; W tym cukry: 79,2 g; Bł: 16 g Sól: 3,7 g; WW: 25,3 ; K: 2736,3 mg                                                                                                                            | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1703 kcal; B: 72,7 g; T: 57,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 215,2 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,9 g Sól: 3,4 g; WW: 21,4 ; K: 3650,1 mg                                                                                                                                                                | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2201 kcal; B: 84,6 g; T: 84,8 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; W: 261,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 31,7 g Sól: 4,2 g; WW: 25,9; K: 4357,2 mg                                                                                                                                             | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2219 kcal; B: 86,5 g; T: 79,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 276,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 32,6 g Sól: 4,2 g; WW: 27,5; K: 4406,3 mg                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy 31.03. – 06.04.2025r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05.04.<br>2025r.  | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM TŁUSZCZU<br>(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM SUBSTANCJI<br>POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE<br>SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRYSZWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA PAPKOWATA (12)                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA ŁATWOSTRAWNA<br>DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA PODSTAWOWA DLA<br>Kobiet W OKRESIE CIAŻY LUB<br>LAKTACJI (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA<br>Kobiet W OKRESIE CIAŻY LUB<br>LAKTACJI (C2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ŚNIADANIE         | Kasza manna na mleku 300 ml<br>( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z<br>pomidorami 20 g i zieleniną 2 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml<br>( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z<br>pomidorami 20 g i zieleniną 2 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml<br>( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z<br>pomidorami bez skórki 20 g i<br>zieleniną 2 g ( <i>MLE</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml<br>( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z<br>pomidorami bez skórki 20 g i<br>zieleniną 2 g ( <i>MLE</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z<br>pomidorami 20 g i zieleniną 2 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Chleb żytni razowy 70 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Jajko na twardo 25 g ( <i>JAJ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                              | Kasza manna na mleku 300 ml<br>( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )<br>Miód 25 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )               | Kasza manna na mleku 300 ml<br>( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z<br>pomidorami 20 g i zieleniną 2 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml<br>( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z<br>pomidorami 20 g i zieleniną 2 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70<br>g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kasza manna na mleku 300 ml<br>( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i<br>cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Twaróg półtłusty 50 g z<br>pomidorami 20 g i zieleniną 2 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70<br>g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Miód 25 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) |
| IIŚNIAD           | Mus jabłko-malina-banan<br>110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus jabłko-malina-banan<br>110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka 100 g<br>Orzechy włoskie 20 g ( <i>ORZ</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus jabłko-malina-banan<br>110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mus jabłko-malina-banan<br>110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus jabłko-malina-banan<br>110 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| OBIAD             | Zupa z fasolki szparagowej z<br>ziemniakami i zieleniną 370 ml<br>( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Potrawka z kurczakiem,<br>marchewką i groszkiem 260 g<br>( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )                                                                   | Zupa z fasolki szparagowej z<br>ziemniakami i zieleniną 370<br>ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Potrawka z kurczakiem,<br>marchewką i groszkiem 260 g<br>( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )                                                                   | Zupa jarzynowa z mrożonych<br>włoszczyzny z zieleniną 300<br>ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Potrawka z kurczakiem i<br>marchewką 240 g ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )           | Zupa jarzynowa z mrożonych<br>włoszczyzny z zieleniną 300 ml<br>( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Potrawka z kurczakiem i<br>marchewką 240 g ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )         | Zupa z fasolki szparagowej z<br>ziemniakami i zieleniną 370 ml<br>( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Potrawka z kurczakiem,<br>marchewką i groszkiem 255 g<br>( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Ryż brązowy 30 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> ) | Zupa jarzynowa z mrożonych<br>włoszczyzny z zieleniną 300 ml<br>( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Potrawka z kurczakiem i<br>marchewką 240 g ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> ) | Zupa z fasolki szparagowej z<br>ziemniakami i zieleniną 370<br>ml ( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Potrawka z kurczakiem,<br>marchewką i groszkiem 260 g<br>( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Ryż biały 30 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )                                                                     | Zupa z fasolki szparagowej z<br>ziemniakami i zieleniną 370 ml<br>( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Potrawka z kurczakiem,<br>marchewką i groszkiem 260 g<br>( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )                                                                   | Zupa z fasolki szparagowej z<br>ziemniakami i zieleniną 370 ml<br>( <i>GLU PSZ, SEL, MLE</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców<br>300 ml<br>Potrawka z kurczakiem,<br>marchewką i groszkiem 260 g<br>( <i>GLU PSZ, MLE, SEL</i> )<br>Sałata lodowa na jogurcie 80 g<br>( <i>MLE</i> )<br>Ryż biały 60 g ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )                                                                   |
| KOLACJA           | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                   | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                     | Zupa ryżowa z zieleniną 300<br>ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                  | Herbata czarna 250 ml<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni<br>35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70<br>g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                 | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70<br>g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g<br>( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                 |
| POSIŁEK<br>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> )<br>Platki 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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2174 kcal; B: 90,1 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 291,6 g; W tym cukry: 70,6 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,5 g; WW: 29,1; K: 2913,7 mg                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2174 kcal; B: 90,1 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 291,6 g; W tym cukry: 70,6 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,5 g; WW: 29,1; K: 2913,7 mg                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2079 kcal; B: 105,5 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 274 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 17,2 g Sól: 5 g; WW: 27,3; K: 2855,4 mg                                                                                                                                                                              | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2081 kcal; B: 105,7 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 274,3 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 17,5 g Sól: 5 g; WW: 27,3; K: 2900,4 mg                                                                                                                                                                        | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1637 kcal; B: 84,2 g; T: 71,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 149,7 g; W tym cukry: 42,3 g; Bł: 28,5 g Sól: 3,7 g; WW: 44,1; K: 3057,2 mg                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1897 kcal; B: 83,3 g; T: 62,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 259,1 g; W tym cukry: 64,6 g; Bł: 13,4 g Sól: 5,2 g; WW: 25,9; K: 2488,5 mg                                                                                                           | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 1897 kcal; B: 83,3 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; W: 233,5 g; W tym cukry: 70 g; Bł: 22 g Sól: 3,7 g; WW: 23,4; K: 2764,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2174 kcal; B: 90,1 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 291,6 g; W tym cukry: 70,6 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,5 g; WW: 29,1; K: 2913,7 mg                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wskaźniki odżywcze:</b><br>E: 2174 kcal; B: 90,1 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 291,6 g; W tym cukry: 70,6 g; Bł: 25,1 g Sól: 4,5 g; WW: 29,1; K: 2913,7 mg                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Jadłospisy 31.03. – 06.04.2025r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.04.<br>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 PRYSZWAJALNYCH 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                                                                            | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> )<br>Serek naturalny do smarowania 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ser topiony 30 g ( <i>MLE</i> )<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Kielbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) |
|                                                                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 150 g<br>Orzechy nerkowca 30 g ( <i>ORZ</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                      | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> )<br>Sałatka z gotowanych buraków z cebulą 105 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                                                                                                | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Kalafior gotowany 80 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                                                                                                                    | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Marchew gotowana 70 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                                                                                  | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Buraki gotowane puree 100 g<br>Marchew gotowana 70 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                                                                                  | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Sos pieczeniowy 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Kalafior gotowany 80 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                   | Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> )<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Marchew gotowana 70 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                            | Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 140 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Sos pieczeniowy 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Kalafior gotowany 80 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                                                              | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> )<br>Sałatka z gotowanych buraków z cebulą 105 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                                                                                                | Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Kompot z mrożonych owoców 300 ml<br>Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> )<br>Sałatka z buraków z jabłkami 130 g<br>Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )<br>Kalafior gotowany 80 g<br>Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )                                                                                                                    |
|                                                                                      | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                | Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                            | Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Herbata czarna 250 ml<br>Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                      | Herbata czarna 250 ml<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                     | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                            | Herbata czarna 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Ogórek zielony bez skórki 50 g<br>Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> )<br>Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                            |
| POŚNIEK<br>NOČNY                                                                     | 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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                      | <u>Wskaźniki odżywcze:</u><br>E: 2180 kcal; B: 76,9 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 304,7 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 33,1 g Sól: 5 g; WW: 30,3 ; K: 3617,3 mg                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Wskaźniki odżywcze:</u><br>E: 2136 kcal; B: 76,7 g; T: 63,5 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 299,3 g; W tym cukry: 77,9 g; Bł: 31,8 g Sól: 5 g; WW: 29,8 ; K: 3474,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Wskaźniki odżywcze:</u><br>E: 1802 kcal; B: 75,3 g; T: 52,9 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 245,2 g; W tym cukry: 80,8 g; Bł: 20,4 g Sól: 3,6 g; WW: 24,4; K: 3473,5 mg                                                                                                                                                                                                               | <u>Wskaźniki odżywcze:</u><br>E: 1804 kcal; B: 75,5 g; T: 52,9 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 245,5 g; W tym cukry: 81,3 g; Bł: 20,7 g Sól: 3,6 g; WW: 24,4; K: 3518,5 mg                                                                                                                                                                                                               | <u>Wskaźniki odżywcze:</u><br>E: 1648 kcal; B: 72,3 g; T: 62,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 185,9 g; W tym cukry: 56,1 g; Bł: 33,5 g Sól: 3,6 g; WW: 18,5; K: 3671,5 mg                                                                                                                                                       | <u>Wskaźniki odżywcze:</u><br>E: 1841 kcal; B: 80 g; T: 59,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,1 g; W: 236,6 g; W tym cukry: 56,5 g; Bł: 15,7 g Sól: 3,8 g; WW: 23,7 ; K: 2924,4 mg                                                                                                                         | <u>Wskaźniki odżywcze:</u><br>E: 1911 kcal; B: 74,2 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 253,3 g; W tym cukry: 90,1 g; Bł: 30,8 g Sól: 4,2 g; WW: 25,3; K: 3477,6 mg                                                                                                                                                                                                                 | <u>Wskaźniki odżywcze:</u><br>E: 2136 kcal; B: 76,7 g; T: 63,5 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 299,3 g; W tym cukry: 77,9 g; Bł: 31,8 g Sól: 5 g; WW: 29,8 ; K: 3474,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Wskaźniki odżywcze:</u><br>E: 2180 kcal; B: 76,9 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 304,7 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 33,1 g Sól: 5 g; WW: 30,3 ; K: 3617,3 mg                                                                                                                                                                                                                                                                         |