

Jadłospisy 07.04. – 13.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
07.04. 2025r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKPOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka czerwona 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 130 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 130 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (GLU PSZ)
KOLACJA	Galareta ze schabem i jarzynami 300 g (GLU PSZ) Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Galareta ze schabem i jarzynami 300 g (GLU PSZ) Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Schab pieczony 50 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Galareta ze schabem i jarzynami 300 g (GLU PSZ) Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Galareta ze schabem i jarzynami 300 g (GLU PSZ) Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2200 kcal; B: 93,7 g; T: 59,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 300,9 g; W tym cukry: 86,4 g; Bł: 44,3 g Sól: 4,2 g; WW: 29,8; K: 4939,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1967 kcal; B: 81,5 g; T: 60,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 257,8 g; W tym cukry: 82,5 g; Bł: 30,3 g Sól: 5 g; WW: 25,7; K: 4010,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1906 kcal; B: 78,8 g; T: 59,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 252,3 g; W tym cukry: 80,2 g; Bł: 19,1 g Sól: 4,9 g; WW: 25,2; K: 3449 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1652 kcal; B: 79 g; T: 59,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 252,6 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 19,4 g Sól: 4,9 g; WW: 25,2 ; K: 3494 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1623 kcal; B: 70,9 g; T: 63,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,2 g; W: 181,2 g; W tym cukry: 47,6 g; Bł: 30,5 g Sól: 4,5 g; WW: 18,1 ; K: 3380,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1969 kcal; B: 86,5 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 236,9 g; W tym cukry: 61,1 g; Bł: 14,9 g Sól: 5 g; WW: 23,6; K: 3007,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1763 kcal; B: 72,8 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 208,9 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 25,6 g Sól: 4,4 g; WW: 21; K: 3392 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2140 kcal; B: 87,2 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 267,5 g; W tym cukry: 85,1 g; Bł: 31,7 g Sól: 5 g; WW: 26,7; K: 4194,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2133 kcal; B: 87 g; T: 73,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 266,7 g; W tym cukry: 84,2 g; Bł: 31,3 g Sól: 5 g; WW: 26,6; K: 4208,3 mg

Jadłospisy 07.04. – 13.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
08.04. 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 PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Miód 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
II ŚNIAD.	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Buraki gotowane purree 100 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Buraki gotowane purree 100 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych włoszczyzny z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 120 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 70 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚLĘK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2109 kcal; B: 77,1 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 2878,8 g; W tym cukry: 86,8 g; Bł: 26,9 g; Sól: 3,4 g; WW: 28,6; K: 3825,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2109 kcal; B: 77,1 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 2878,8 g; W tym cukry: 86,8 g; Bł: 26,9 g; Sól: 3,4 g; WW: 28,6; K: 3825,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1954 kcal; B: 73,4 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 270,7 g; W tym cukry: 88,4 g; Bł: 18,9 g; Sól: 3,7 g; WW: 26,9; K: 3340,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1955 kcal; B: 73,5 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 270,8 g; W tym cukry: 88,6 g; Bł: 19 g; Sól: 3,7 g; WW: 26,9; K: 3358,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1609 kcal; B: 68,2 g; T: 68,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 165,8 g; W tym cukry: 48,9 g; Bł: 25,8 g; Sól: 3,8 g; WW: 16,4; K: 3242,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1917 kcal; B: 74,5 g; T: 58,1 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 264,1 g; W tym cukry: 67,8 g; Bł: 15,4 g; Sól: 3,9 g; WW: 26,4; K: 2818,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1836 kcal; B: 69 g; T: 63,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 233,5 g; W tym cukry: 85,6 g; Bł: 23 g; Sól: 3,5 g; WW: 23,3; K: 3275,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2109 kcal; B: 77,1 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 2878,8 g; W tym cukry: 86,8 g; Bł: 26,9 g; Sól: 3,4 g; WW: 28,6; K: 3825,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2109 kcal; B: 77,1 g; T: 65,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; W: 2878,8 g; W tym cukry: 86,8 g; Bł: 26,9 g; Sól: 3,4 g; WW: 28,6; K: 3825,3 mg

Jadłospisy 07.04. – 13.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
09.04. 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 PRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKPOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z makiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z makiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser żółty 30 g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)Kakao z makiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 40 g (GLU PSZ) Ser żółty 20 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)Kakao z makiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW)Kakao z makiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD.	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 30 g (ORZ)		Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g	Mus truskawka-jabłko-banan 110 g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalafor gotowany 80 g Bryzol ze schabu w sosie własnym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Krupnik ryżowy z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalafor gotowany 80 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 70 g	Krupnik ryżowy z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Kalafor gotowany 80 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Buraki gotowane puree 100 g	Krupnik ryżowy z zieleciną 350 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 70 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Kalafor gotowany 80 g	Zupa ogórkowa z ryżem i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalafor gotowany 80 g Bryzol ze schabu w sosie własnym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Krupnik ryżowy z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SOZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Bitki ze schabu (60 g) w sosie potrawkowym 90 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Kalafor gotowany 80 g
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku z włoszczyzny 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna smażona 90 g z sosem po grecku 60 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna gotowana 80 g z sosem po grecku 70 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2113 kcal; B: 90,2 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 263,2 g; W tym cukry: 76 g; Bł: 25,6 g Sól: 4,8 g ; WW: 26,2; K: 3803,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2143 kcal; B: 96,7 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 280,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 31,2 g Sól: 4 g WW: 27,9; K: 5404,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1891 kcal; B: 77,4 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 254,9 g; W tym cukry: 96,9 g; Bł: 20,6 g Sól: 2,6 g ; WW: 25,4; K: 3434,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1892 kcal; B: 77,6 g; T: 57,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,4 g; W: 255,2 g; W tym cukry: 97,4 g; Bł: 20,9 g Sól: 2,6 g ; WW: 25,4; K: 3479,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1611 kcal; B: 77,3 g; T: 62,2 g; Kw. tł. nasy.: 24,1 g; W: 169,1 g; W tym cukry: 57,4 g; Bł: 33,8 g Sól: 4,2 g; WW: 16,9; K: 3725,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1868 kcal; B: 79,8 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 250,8 g; W tym cukry: 99 g; Bł: 16,8 g Sól: 3,3 g; WW: 25,1; K: 3005,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1877 kcal; B: 88,1 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 29,4 g; W: 228,4 g; W tym cukry: 96,9 g; Bł: 28,5 g Sól: 3,2 g; WW: 22,7; K: 4852,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2113 kcal; B: 90,2 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 263,2 g; W tym cukry: 76 g; Bł: 25,6 g Sól: 4,8 g ; WW: 26,2; K: 3803,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2143 kcal; B: 96,7 g; T: 63,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,1 g; W: 280,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 31,2 g Sól: 4 g WW: 27,9; K: 5404,2 mg

Jadłospisy 07.04. – 13.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
10.04. 2025r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleniną 52g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleniną 52g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty z zieleniną 52g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleniną 52g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleniną 52g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleniną 52g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty z zieleniną 52g (MLE) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 20 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż brązowy 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 30 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g (GLU PSZ, SEL, MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Ryż biały 60 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 30 g (GLU OW)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2457 kcal; B: 114,3 g; T: 73,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; W: 315,3 g; W tym cukry: 77,7 g; Bł: 41,1 g Sól: 3,8 g; WW: 31,5; K: 4237,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2203 kcal; B: 94,8 g; T: 75,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,5 g; W: 272,1 g; W tym cukry: 80,8 g; Bł: 28,3 g Sól: 3,6 g; WW: 27,2; K: 3584,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1962 kcal; B: 88,5 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 248,9 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 16,1 g Sól: 3,5 g; WW: 24,9; K: 2608,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1964 kcal; B: 88,7 g; T: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 249,2 g; W tym cukry: 80,3 g; Bł: 16,4 g Sól: 3,5 g; WW: 24,9; K: 2653,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1647 kcal; B: 84,2 g; T: 68,3 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 160 g; W tym cukry: 45,3 g; Bł: 29,2 g Sól: 2,8 g; WW: 15,9; K: 3462,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1993 kcal; B: 92,9 g; T: 67,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 245,4 g; W tym cukry: 61,9 g; Bł: 12,3 g Sól: 3,4 g; WW: 24,6; K: 2193,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1886 kcal; B: 85,6 g; T: 72,5 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; W: 211,6 g; W tym cukry: 78,8 g; Bł: 24,3 g Sól: 2,8 g; WW: 21,2; K: 3335,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2203 kcal; B: 94,8 g; T: 75,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,5 g; W: 272,1 g; W tym cukry: 80,8 g; Bł: 28,3 g Sól: 3,6 g; WW: 27,2; K: 3584,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2203 kcal; B: 94,8 g; T: 75,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,5 g; W: 272,1 g; W tym cukry: 80,8 g; Bł: 28,3 g Sól: 3,6 g; WW: 27,2; K: 3584,5 mg

Jadłospisy 07.04. – 13.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
11.04. 2025r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 25 g (JAJ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNAD.	Smoothie jabłko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Smoothie jabłko-nektaryna-marchew-banan-dynia 250 ml	Banan 120 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		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 kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą szynkową 260 g (GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ,SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 40 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 40 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą szynkową 260 g (GLU PSZ, SEL SOJ, MLE, GOR, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 70 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 2 g (MLE) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 50 g Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2165 kcal; B: 74,4 g; T: 77,5 g; Kw. tł. nasy.: 35,6 g; W: 274,4 g; W tym cukry: 66,3 g; Bł: 29 g Sól: 4,9; WW: 27,5 ; K: 2791,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2220 kcal; B: 79,4 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 37,7 g; W: 304,7 g; W tym cukry: 89,5 g; Bł: 26,8 g Sól: 4,7 g; WW: 30,5 ; K: 2703,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1968 kcal; B: 70,4 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 300 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,8 g Sól: 3,5 g; WW: 29,9; K: 2437,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1969 kcal; B: 70,6 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 300 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17,1 g Sól: 3,5 g; WW: 29,9; K: 2482,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1607 kcal; B: 68 g; T: 68,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 163,4 g; W tym cukry: 62,4 g; Bł: 31,9 g Sól: 3,1 g; WW: 16,4; K: 2953,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1850 kcal; B: 84,3 g; T: 58,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,2 g; W: 238,8 g; W tym cukry: 63,4 g; Bł: 11,9 g Sól: 4,2 g; WW: 28,3; K: 1777,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1940 kcal; B: 68 g; T: 61,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 264,6 g; W tym cukry: 90,4 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,3 g; WW: 26,6 ; K: 2708,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2165 kcal; B: 74,4 g; T: 77,5 g; Kw. tł. nasy.: 35,6 g; W: 274,4 g; W tym cukry: 66,3 g; Bł: 29 g Sól: 4,9; WW: 27,5 ; K: 2791,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2220 kcal; B: 79,4 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 37,7 g; W: 304,7 g; W tym cukry: 89,5 g; Bł: 26,8 g Sól: 4,7 g; WW: 30,5 ; K: 2703,8 mg

Jadłospisy 07.04. – 13.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
12.04. 2025r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
IIŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 130 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 30 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 160 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 80 g Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z włoszczyzną 180 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (<i>RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POŚNIEK NOCY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 30 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>)
	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2146 kcal; B: 80,4 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 286,6 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 31,6 g Sól: 4 g; WW: 28,6 ; K: 3548,3 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2140 kcal; B: 80,2 g; T: 67,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 285,8 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 31,2 g Sól: 4 g; WW: 28,5 ; K: 3561,8 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1924 kcal; B: 65,7 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 286,4 g; W tym cukry: 86,1 g; Bł: 22,7 g Sól: 4 g; WW: 28,7; K: 3291,5 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1924 kcal; B: 65,7 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 286,4 g; W tym cukry: 86,1 g; Bł: 22,7 g Sól: 4 g; WW: 28,7; K: 3291,5 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1605 kcal; B: 69,8 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 177,5 g; W tym cukry: 53,3 g; Bł: 31,8 g Sól: 3,6 g; WW: 17,6; K: 3398,2 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1982 kcal; B: 72,5 g; T: 59,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 276,9 g; W tym cukry: 64,4 g; Bł: 18,9 g Sól: 3,2 g; WW: 27,8; K: 2826,2 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1835 kcal; B: 73,5 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; W: 232,5 g; W tym cukry: 81,9 g; Bł: 25,3 g Sól: 3,2 g; WW: 23,3; K: 3322,9 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2146 kcal; B: 80,4 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 286,6 g; W tym cukry: 83,8 g; Bł: 31,6 g Sól: 4 g; WW: 28,6 ; K: 3548,3 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2140 kcal; B: 80,2 g; T: 67,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 285,8 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 31,2 g Sól: 4 g; WW: 28,5 ; K: 3561,8 mg

Jadłospisy 07.04. – 13.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
13.04. 2025r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem 20 g i zieleniną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
II ŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchewka z groszkiem 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchewka z groszkiem 100 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchewka z groszkiem 100 g	Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchew gotowana 70 g	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchewka z groszkiem 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchewka z groszkiem 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Marchewka z groszkiem 100 g
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Polędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POŚLEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2226 kcal; B: 11,9 g; T: 78,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 253,3 g; W tym cukry: 93,4 g; Bł: 29,2 g Sól: 3,7 g; WW: 25,3; K: 4278,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2240 kcal; B: 11,9 g; T: 78,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 256,95 g; W tym cukry: 96,9 g; Bł: 29,1 g Sól: 3,8 g; WW: 25,6 ; K: 4196,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1989 kcal; B: 106,6 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,7; W: 236,2 g; W tym cukry: 88 g; Bł: 18,8 g Sól: 3,6 g; WW: 23,5; K: 3747,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1991 kcal; B: 106,8 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,7; W: 236,5 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 19,1 g Sól: 3,6 g; WW: 23,5; K: 3792,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1726 kcal; B: 102,9 g; T: 67,5 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 162,2 g; W tym cukry: 51,4 g; Bł: 28,2 g Sól: 3,9 g; WW: 16,2; K: 3536,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1974 kcal; B: 106,8 g; T: 67,4 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 226,8 g; W tym cukry: 64,2 g; Bł: 14,1 g Sól: 3,6 g; WW: 22,6; K: 3240,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2082 kcal; B: 106,6 g; T: 77,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,6 g; W: 226,9 g; W tym cukry: 97,9 g; Bł: 27,2 g Sól: 3,4 g; WW: 22,7; K: 3689,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2226 kcal; B: 11,9 g; T: 78,5 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 253,3 g; W tym cukry: 93,4 g; Bł: 29,2 g Sól: 3,7 g; WW: 25,3; K: 4278,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2240 kcal; B: 11,9 g; T: 78,4 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; W: 256,95 g; W tym cukry: 96,9 g; Bł: 29,1 g Sól: 3,8 g; WW: 25,6 ; K: 4196,8 mg