

Jadłospisy 14.04. – 20.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
14.04. 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 PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
IIŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włośzczyną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włośzczyną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonej włośzczyny z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włośzczyny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonej włośzczyny z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonej włośzczyny z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonej włośzczyny 80 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos z mrożonych warzyw 120 g (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Gulasz duszony z szynkówki 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włośzczyną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleciną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, MLE</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Gulasz z żołądków drobiowych 200 g z sosem z włośzczyną 80 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Serek naturalny do smarowania 25 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 30 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POŚILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Płatki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)
	Wskaźniki odżywcze: E: 2353 kcal; B: 108,5 g; T: 77,3 g; Kw. tł. nasy.: 36,7 g; W: 288,8 g; W tym cukry: 82,9 g; Bł: 38 g Sól: 4,3 g; WW: 29,1 ; K: 4760,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2197 kcal; B: 98,9 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 38,3 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,4 g; WW: 26,1 ; K: 4172,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1863 kcal; B: 67,2 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 244,9 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 17,2 g Sól: 4,6 g; WW: 24,5; K: 3203,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1864 kcal; B: 67,4 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 245,2 g; W tym cukry: 83,5 g; Bł: 17,5 g Sól: 4,6 g; WW: 24,5; K: 3248,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1634 kcal; B: 61,2 g; T: 73,6 g; Kw. tł. nasy.: 35,2 g; W: 166,9 g; W tym cukry: 49,2 g; Bł: 30 g Sól: 4,4 g; WW: 16,9; K: 3509,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1836 kcal; B: 74,8 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 229 g; W tym cukry: 62,7 g; Bł: 13,1 g Sól: 5 g; WW: 22,9; K: 2697,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1709 kcal; B: 59,4 g; T: 66,2 g; Kw. tł. nasy.: 33,3 g; W: 206,6 g; W tym cukry: 82,8 g; Bł: 26 g Sól: 4,9 g; WW: 20,9; K: 3365,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2197 kcal; B: 98,9 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 38,3 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,4 g; WW: 26,1 ; K: 4172,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2197 kcal; B: 98,9 g; T: 78,9 g; Kw. tł. nasy.: 38,3 g; W: 258,3 g; W tym cukry: 84,8 g; Bł: 29,7 g Sól: 4,4 g; WW: 26,1 ; K: 4172,2 mg

Jadłospisy 14.04. – 20.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
15.04. 2025r.	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGROANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGROANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIEŹ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEŹ 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 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Miód 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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)	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 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
	Mus truskawka-jabłko-banan 110g	Mus truskawka-jabłko-banan 110g	Mus truskawka-jabłko-banan 110g	Mus truskawka-jabłko-banan 110g	Mandarynka 100 g		Mus truskawka-jabłko-banan 110g	Mus truskawka-jabłko-banan 110g	Mus truskawka-jabłko-banan 110g
OBIAŁ	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAI, GLU PSZ)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAI)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAI)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAI)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAI)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAI)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAI)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Szyneł mielony smażony z wieprzowiny 90 g (JAI, GLU PSZ)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, papryką i kukurydzą na jogurcie 150 g (MLE) Buraki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Pulpet gotowany z wieprzowiny 70 g (GLU PSZ, JAI)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAI) 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) Jajko na twardo 50 g (JAI) 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) Pasta z białek jaj z zieleciną 72 g (JAI) 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) Pasta z białek jaj z zieleciną 72 g (JAI) 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) Jajko na twardo 50 g (JAI) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAI) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Jajko na twardo 50 g (JAI) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAI) 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) Jajko na twardo 50 g (JAI) 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 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: 2132 kcal; B: 71,1 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 65,1 g; Bł: 29,5 g; Sól: 3,7 g; WW: 28,6; K: 3910,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2126 kcal; B: 70,9 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 287,9 g; W tym cukry: 64,2 g; Bł: 29,1 g; Sól: 3,7 g; WW: 28,5; K: 3924,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1909 kcal; B: 70,5 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 281,2 g; W tym cukry: 79,3 g; Bł: 15,4 g; Sól: 5 g; WW: 28,1; K: 3198,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1910 kcal; B: 70,7 g; T: 50,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 281,5 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 15,7 g; Sól: 5 g; WW: 28,1; K: 3243,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1621 kcal; B: 62,1 g; T: 55,4 g; Kw. tł. nasy.: 27,1 g; W: 202,1 g; W tym cukry: 48,2 g; Bł: 33,2 g; Sól: 4,6 g; WW: 20,2; K: 3697,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1842 kcal; B: 70,5 g; T: 54,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 260,3 g; W tym cukry: 59,7 g; Bł: 12,5 g; Sól: 5 g; WW: 26; K: 2628,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1881 kcal; B: 63,5 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 240,2 g; W tym cukry: 64,9 g; Bł: 26,1 g; Sól: 2,9 g; WW: 23,9; K: 3366	Wskaźniki odżywcze: E: 2132 kcal; B: 71,1 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 288,7 g; W tym cukry: 65,1 g; Bł: 29,5 g; Sól: 3,7 g; WW: 28,6; K: 3910,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2126 kcal; B: 70,9 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 287,9 g; W tym cukry: 64,2 g; Bł: 29,1 g; Sól: 3,7 g; WW: 28,5; K: 3924,1 mg

Jadtospisy 14.04. – 20.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
16.04. 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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) 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) Ogórek zielony bez skórki 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) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	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) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Mandarynka 100 g Orzechy nerkowca 30 g (ORZ)		Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g
OBIAŁ	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos potrawkowy 80 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Schab gotowany 60 g (GLU PSZ)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g (GLU PSZ) z twarogiem półtłustym 50 g (MLE), masłem klarowanym 5 g (MLE) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 50 g Jajko na twardo 50 g (JAJ) 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) 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)
POŚLIEK 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: 2337 kcal; B: 87,5 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 336,4 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 29,5 g Sól: 4 g; WW: 33,6; K: 3369,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2029 kcal; B: 76,8 g; T: 57,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 288,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,3 g Sól: 3,9 g; WW: 28,7; K: 3394,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1854 kcal; B: 72 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 260,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16 g Sól: 4 g; WW: 25,8; K: 2493,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1856 kcal; B: 72,2 g; T: 55,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 260,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 16,3 g Sól: 4 g; WW: 25,8; K: 2538,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1641 kcal; B: 80,2 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 178,8 g; W tym cukry: 48,1 g; Bł: 32,4 g Sól: 3,2 g; WW: 17,7; K: 3993,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1870 kcal; B: 86,9 g; T: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 37,6 g; W: 220,8 g; W tym cukry: 61,9 g; Bł: 11,7 g Sól: 3,8 g; WW: 22; K: 1852,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1813 kcal; B: 68,8 g; T: 58 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 242,9 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 26,2 g Sól: 3 g; WW: 24,3; K: 3199,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2337 kcal; B: 87,5 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 336,4 g; W tym cukry: 85,3 g; Bł: 29,5 g Sól: 4 g; WW: 33,6; K: 3369,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2029 kcal; B: 76,8 g; T: 57,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 288,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 29,3 g Sól: 3,9 g; WW: 28,7; K: 3394,1 mg

Jadłospisy 14.04. – 20.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
17.04. 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 PAPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pasta z białek jaj z zieleniną 72 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g 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% 12,5 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Migdały 20 g (ORZ)		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Risotto z warzywami, mięsem i sosem pomidorowym 300 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Risotto z warzywami, mięsem i sosem pomidorowym 300 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Risotto z włoszczyzną, mięsem i sosem pomidorowym 300 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Risotto z włoszczyzną, mięsem i sosem pomidorowym 300 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Risotto z brązowego ryżu z warzywami, mięsem i sosem pomidorowym 300 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Risotto z włoszczyzną i mięsem 300 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Risotto z warzywami, mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Risotto z warzywami, mięsem i sosem pomidorowym 300 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Risotto z warzywami, mięsem i sosem pomidorowym 300 g (GLU PSZ, SEL, SOI, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) 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) Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 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 Szynka gotowana 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSIŁEK NOCNY	Jogurt 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: 2334 kcal; B: 91,4 g; T: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; W: 326,4 g; W tym cukry: 80,7 g; Bł: 42,3 g Sól: 5 g; WW: 32,2; K: 4115,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2063 kcal; B: 69,6 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 282,5 g; W tym cukry: 90,6 g; Bł: 28,6 g Sól: 5 g; WW: 27,7; K: 3325,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1973 kcal; B: 85,9 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 270,5 g; W tym cukry: 80 g; Bł: 18,2 g Sól: 5 g; WW: 26,8; K: 2853,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1974 kcal; B: 86,1 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 29,6 g; W: 270,8 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 18,5 g Sól: 5 g; WW: 26,8; K: 2898,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1610 kcal; B: 60,9 g; T: 68 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 171,4 g; W tym cukry: 55,4 g; Bł: 33,2 g Sól: 4,8 g; WW: 16,7; K: 3138,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1944 kcal; B: 87,5 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,5 g; W: 254,7 g; W tym cukry: 62,1 g; Bł: 14,1 g Sól: 5 g; WW: 25,2; K: 2350,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1818 kcal; B: 59 g; T: 56,3 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; W: 255,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,4 g Sól: 4 g; WW: 25,1; K: 2996,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2063 kcal; B: 69,6 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 282,5 g; W tym cukry: 90,6 g; Bł: 28,6 g Sól: 5 g; WW: 27,7; K: 3325,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2063 kcal; B: 69,6 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 282,5 g; W tym cukry: 90,6 g; Bł: 28,6 g Sól: 5 g; WW: 27,7; K: 3325,1 mg

Jadłospisy 14.04. – 20.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
18.04. 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 PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Jajko na twardo 25 g (<i>JAJ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>)		Kisiel owocowy z jabłkiem 250 g (<i>MLE, JAJ, SOJ</i>)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>)	Mandarynka 100 g Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>)
	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Śledź z sosem tatarskim 200 g (<i>RYB, MLE, GLU PSZ, GOR, SEL</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 80 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 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>) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</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>) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 90 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 90 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 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>) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 90 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 102 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 90 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (<i>MLE</i>) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (<i>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</i>) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g (<i>MLE</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Brokuł gotowany 80 g
	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (<i>GLU PSZ, JAJ</i>) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)
POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	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: 2067 kcal; B: 81,3 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 265,8 g; W tym cukry: 94,6 g; Bł: 30,2 g Sól: 7,1 g; WW: 26,5; K: 3768,4 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1966 kcal; B: 79,9 g; T: 52,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 277,9 g; W tym cukry: 91,7 g; Bł: 30,3 g Sól: 4,2 g; WW: 27,7; K: 3764,2 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1844 kcal; B: 71,9 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 269 g; W tym cukry: 91 g; Bł: 20,4 g Sól: 2,9 g; WW: 26,9; K: 3114,8 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1846 kcal; B: 72,1 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; W: 269,3 g; W tym cukry: 91,5 g; Bł: 20,7 g Sól: 2,9 g; WW: 26,9; K: 3159,8 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1660 kcal; B: 72 g; T: 68,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; W: 253,7 g; W tym cukry: 55,1 g; Bł: 29,5 Sól: 2,8 g; WW: 17,1; K: 3276,5 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1869 kcal; B: 76,7 g; T: 56,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,9 g; W: 253,7 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 25,7 g Sól: 3,4 g; WW: 24,3 ; K: 3106,7 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 1775 kcal; B: 72,4 g; T: 51,6 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 242,3 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 32,3 g Sól: 3,4 g; WW: 24,3 ; K: 3106,7 mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2166 kcal; B: 84,7 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 281,4 g; W tym cukry: 92,4 g; Bł: 32,3 g Sól: 4,2 g; WW: 28,1; K: 3906,4mg	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> E: 2166 kcal; B: 84,7 g; T: 70,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 281,4 g; W tym cukry: 92,4 g; Bł: 32,3 g Sól: 4,2 g; WW: 28,1; K: 3906,4mg

Jadłospisy 14.04. – 20.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
19.04. 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 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 (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) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g 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) Serek naturalny do smarowania 50 g (MLE) Pomidor bez skórki 50 g Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 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 Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g (RYB, SOJ) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Miód 25 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 30 g (MLE) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)		Budyń z sokiem 250 g (MLE)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 30 g (ORZ)
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa ryżowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 60 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleciną 370 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g Jajko na twardo 50 g (JAJ)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorem bez skórki 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Masło 82% 15 g (MLE)	Herbata czarna 50 ml Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (MLE) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (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) Twaróg półtłusty 50 g z ogórkiem zielonym 20 g i zieleciną 2 g (MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
POSIĘK 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: 2033 kcal; B: 71,1 g; T: 56,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 296,3 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 27,9 g Sól: 4,3 g; WW: 29,5 ; K: 3581,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2033 kcal; B: 71,1 g; T: 56,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 296,3 g; W tym cukry: 88,5 g; Bł: 27,9 g Sól: 4,3 g; WW: 29,5 ; K: 3581,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2058 kcal; B: 84,3 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 311,9 g; W tym cukry: 99,4 g; Bł: 18,4 g Sól: 3 g; WW: 31,3; K: 2979,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2059 kcal; B: 84,4 g; T: 48,8 g; Kw. tł. nasy.: 27,4 g; W: 312 g; W tym cukry: 99,9 g; Bł: 18,5 g Sól: 3 g; WW: 31,3; K: 2997,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1665 kcal; B: 68,9 g; T: 60,8 g; Kw. tł. nasy.: 19,2 g; W: 193,7 g; W tym cukry: 55,4 g; Bł: 32,2 g Sól: 3 g; WW: 19,3; K: 3297,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1805 kcal; B: 66,5 g; T: 47,7 g; Kw. tł. nasy.: 22,9 g; W: 266,9 g; W tym cukry: 63,4 g; Bł: 15,3 g Sól: 3,1 g; WW: 26,6 ; K: 2730,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2233 kcal; B: 68,2 g; T: 52,2 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 255,6 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 21,7 g Sól: 3,3 g; WW: 25,5 ; K: 3146,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2233 kcal; B: 75,4 g; T: 75,1 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 298,1 g; W tym cukry: 89,6 g; Bł: 30,6 g Sól: 4,3 g; WW: 29,7 ; K: 3766,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2233 kcal; B: 75,4 g; T: 75,1 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 298,1 g; W tym cukry: 89,6 g; Bł: 30,6 g Sól: 4,3 g; WW: 29,7 ; K: 3766,7 mg

Jadłospisy 14.04. – 20.04.2025 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH									
20.04. 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 PĄPKOWATA (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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Papryka czerwona 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) 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) Pasta z białek z zieleniną 72 g (JAJ) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 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) KROSZONKA 50 g (JAJ) Papryka czerwona 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) 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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) 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) BABKA PIASKOWA 30 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 20 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)	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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Papryka czerwona 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)	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) BABKA PIASKOWA 60 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) KROSZONKA 50 g (JAJ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g (MLE)
IIŚNIAŁO	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Mandarynka 100 g		Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml
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 Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Kalafior gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalafior gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalafior gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g (MLE) Buraki gotowane puree 100 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 Kluski śląskie mrożone 140 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalafior gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Kalafior gotowany 80 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Kalafior gotowany 80 g
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 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) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 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) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% 10 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 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) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) Parówka cielęco-wieprzowa 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) Masło 82% 12,5 g (MLE)
POŚNIEK NOČNY	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: 2866 kcal; B: 121,7 g; T: 98,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 357 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 27,8 g Sól: 5 g; WW: 35,8; K: 4153,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2883 kcal; B: 121,3 g; T: 98,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 361,5 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 27,4 g Sól: 5,1 g; WW: 36,2; K: 4218,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2314 kcal; B: 116,4 g; T: 69,7 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 294,5 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24 g Sól: 4,2 g; WW: 29,5; K: 4699,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2316 kcal; B: 116,6 g; T: 69,7 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 294,8 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 24,3 g Sól: 4,2 g; WW: 29,5; K: 4744,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1654 kcal; B: 94,9 g; T: 70 g; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; W: 150,7 g; W tym cukry: 63,3 g; Bł: 20,1 g Sól: 2,3 g; WW: 15; K: 3635,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2035 kcal; B: 104 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 247,4 g; W: 260,3 g; W tym cukry: 87,6 g; Bł: 19,6 g Sól: 3 g; WW: 24,8; K: 4225,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2335 kcal; B: 103,1 g; T: 92,4 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 260,3 g; W tym cukry: 81,8 g; Bł: 19,8 g Sól: 3 g; WW: 26,2; K: 3478,9mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2866 kcal; B: 121,7 g; T: 98,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 357 g; W tym cukry: 92,1 g; Bł: 27,8 g Sól: 5 g; WW: 35,8; K: 4153,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2883 kcal; B: 121,3 g; T: 98,6 g; Kw. tł. nasy.: 34,7 g; W: 361,7 g; W tym cukry: 96,4 g; Bł: 27,4 g Sól: 5,1 g; WW: 36,2; K: 4218,6 mg