Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,***)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***)	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt (***SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT,***)	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,***)
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami & 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami & 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Burger pieczony z buraka,twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami graham & 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami & 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (***MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Sałatka wiosenna & 100 g (***SOJ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (***RYB,***) Sałata zielona z jogurtem & 100 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt	
		E: 2252.45 kcal; B: 93.92 g; T: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; W: 343.01 g; W tym cukry: 73.58 g; Bł.: 30.91 g; Sól: 10.23 g;	E: 2068.43 kcal; B: 83.05 g; T: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; W: 337.81 g; W tym cukry: 77.58 g; Bł.: 32.64 g; Sól: 11.05 g;	E: 2014.55 kcal; B: 93.19 g; T: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; W: 291.33 g; W tym cukry: 50.62 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 9.86 g;	E: 2327.45 kcal; B: 94.52 g; T: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; W: 361.16 g; W tym cukry: 88.13 g; Bł.: 33.91 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (***MLE,***) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (***MLE,***) Sałatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona,wędzona 60 g (***SOJ,***) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (***MLE,***) Sałatka owocowa b/c 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (***MLE,***) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***)			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron penne 150 g (***GLU PSZ,***) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (***SEL,***) Cytryna 8 g Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (***SEL,***) Cytryna 8 g Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (***SEL,***) Cytryna 8 g Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak wolno gotowany naturalny & 40 g (***SOJ, MLE,***) Sałata zielona 5 g	
		E: 2110.69 kcal; B: 94.05 g; T: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 308.39 g; W tym cukry: 107.31 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 4.98 g;	E: 2040.90 kcal; B: 90.64 g; T: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 307.03 g; W tym cukry: 104.02 g; Bł.: 23.83 g; Sól: 4.85 g;	E: 2091.12 kcal; B: 118.18 g; T: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 257.89 g; W tym cukry: 46.31 g; Bł.: 35.87 g; Sól: 6.47 g;	E: 2333.67 kcal; B: 105.56 g; T: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 332.39 g; W tym cukry: 107.55 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 5.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-15 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z soczewicy zielonej 50 g Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pudding z nasion chia na mleku z truskawką & 150 g (***MLE,***)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g (***MLE,***) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g (***MLE,***) Buraczki gotowane () 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (***SEZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (***GOR,***) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (***SEZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g (***MLE,***) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Owsianka z jabłkami i figami & 200 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami & 200 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami & 200 g (***GLU PSZ, GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami & 200 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek homo z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Mix sałat z oliwą z oliwek 100 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 20 g
		E: 2119.62 kcal; B: 107.52 g; T: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 273.52 g; W tym cukry: 74.66 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 9.42 g;	E: 1878.99 kcal; B: 94.83 g; T: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 247.63 g; W tym cukry: 61.50 g; Bł.: 24.57 g; Sól: 7.61 g;	E: 2460.66 kcal; B: 127.42 g; T: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 303.04 g; W tym cukry: 39.76 g; Bł.: 36.88 g; Sól: 11.97 g;	E: 2317.12 kcal; B: 118.02 g; T: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; W: 298.53 g; W tym cukry: 75.08 g; Bł.: 31.67 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (***GOR,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Dip ziołowy 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (***GOR,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (***MLE,***) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (***GOR,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Mini serniczki z musem malinowym b/c & 75 g (***JAJ, MLE,***)			
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kiełbasą () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (***MLE, SEL,***) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami C&C 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (***MLE, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kiełbasą () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (***MLE, SEL,***) Paprykoway mix z olejem rzepakowym i ziołami bez cukru & 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kiełbasą () 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (***MLE, SEL,***) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami C&C 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g	
		E: 2508.69 kcal; B: 116.02 g; T: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; W: 306.00 g; W tym cukry: 74.26 g; Bł.: 34.72 g; Sól: 12.28 g;	E: 2697.12 kcal; B: 121.88 g; T: 105.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.30 g; W: 324.00 g; W tym cukry: 81.48 g; Bł.: 35.22 g; Sól: 10.13 g;	E: 2510.37 kcal; B: 129.10 g; T: 100.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; W: 288.28 g; W tym cukry: 41.24 g; Bł.: 43.50 g; Sól: 12.53 g;	E: 2708.67 kcal; B: 127.51 g; T: 102.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; W: 329.94 g; W tym cukry: 74.48 g; Bł.: 37.66 g; Sól: 13.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 50 g Śliwka szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chipsy warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (***MLE,***)	Chipsy warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (***MLE,***)	Chipsy warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (***MLE,***)	
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 300 g (***SOJ, SEL,***) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z dyni z & 300 g (***SOJ, SEL,***) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa cebulowa & 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 300 g (***SOJ, SEL,***) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Pudding z nasion chia z mango & 200 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pudding z nasion chia z mango & 200 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (***JAJ,***) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z awokado i jajka 80 g (***JAJ,***) Mix sałat 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (***JAJ,***) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (***JAJ,***) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt	
		E: 2346.41 kcal; B: 114.50 g; T: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 299.79 g; W tym cukry: 89.38 g; Bł.: 28.69 g; Sól: 10.45 g;	E: 2383.29 kcal; B: 110.83 g; T: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 334.37 g; W tym cukry: 112.44 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 9.91 g;	E: 2399.57 kcal; B: 122.35 g; T: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 312.78 g; W tym cukry: 51.73 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 9.44 g;	E: 2496.41 kcal; B: 116.50 g; T: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 333.79 g; W tym cukry: 89.38 g; Bł.: 31.49 g; Sól: 10.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Gulasz wołowy 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza gryczana 150 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (***MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wołowy 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Gulasz wołowy 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza gryczana 150 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Gulasz wołowy 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza gryczana 150 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (***MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami & 200 g (***MLE, S02,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami & 150 g (***MLE, S02,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami & 150 g (***MLE, S02,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami & 200 g (***MLE, S02,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (***SEL,***) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (***SEL,***) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (***SEL,***) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g
	PN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		E: 2333.70 kcal; B: 122.38 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 310.42 g; W tym cukry: 63.99 g; Bł.: 35.93 g; Sól: 6.85 g;	E: 2227.78 kcal; B: 108.45 g; T: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 296.33 g; W tym cukry: 66.85 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 7.20 g;	E: 2204.83 kcal; B: 125.75 g; T: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 283.78 g; W tym cukry: 36.65 g; Bł.: 43.89 g; Sól: 6.07 g;	E: 2393.10 kcal; B: 125.02 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 321.31 g; W tym cukry: 63.99 g; Bł.: 38.90 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Hummus 50 g (***SEZ,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki () 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Tofu 50 g (***SOJ,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Hummus 50 g (***SEZ,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki () 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Hummus 50 g (***SEZ,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki () 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Roszponka 10 g
	II ŚN	Napój sojowy 250ml 1 szt (***SOJ,***)			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka Colesław () 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka Colesław () 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (***RYB, MLE,***) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka w sosie własny-dieta () 150 g (***RYB, MLE,***) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 150 g (***RYB, MLE,***) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (***RYB, MLE,***) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Winogrona 150 g	
		E: 2746.27 kcal; B: 130.39 g; T: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 353.08 g; W tym cukry: 109.54 g; Bł.: 27.21 g; Sól: 7.66 g;	E: 2594.33 kcal; B: 131.09 g; T: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 343.09 g; W tym cukry: 102.34 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 6.88 g;	E: 2583.60 kcal; B: 134.62 g; T: 95.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; W: 305.79 g; W tym cukry: 68.28 g; Bł.: 35.24 g; Sól: 7.41 g;	E: 2746.27 kcal; B: 130.39 g; T: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 353.08 g; W tym cukry: 109.54 g; Bł.: 27.21 g; Sól: 7.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Muffin marchewkowy & 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,***)			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni bezttłuszczowo & 280 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i marchwi () 200 g (***MLE, SEL,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (***MLE,***) Roszponka 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Roszponka 20 g Słupki z selera naciowego 80 g (***SEL,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (***MLE,***) Rzodkiewka 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (***MLE,***) Roszponka 20 g Rzodkiewka 80 g
	PN			Melon 150 g	
		E: 2259.60 kcal; B: 94.54 g; T: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 329.21 g; W tym cukry: 102.71 g; Bł.: 31.03 g; Sól: 7.38 g;	E: 2303.77 kcal; B: 97.01 g; T: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; W: 355.32 g; W tym cukry: 107.09 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 8.37 g;	E: 2197.07 kcal; B: 107.26 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; W: 273.41 g; W tym cukry: 65.68 g; Bł.: 54.29 g; Sól: 9.49 g;	E: 2316.60 kcal; B: 95.89 g; T: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 341.81 g; W tym cukry: 112.31 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Rogal maślany 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Powidło śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem & 100 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Rogal maślany 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 100 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona z oliwą 100 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z cynamonem & 100 g (***MLE,***) Sałata zielona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Rogal maślany 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Powidło śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem & 100 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)
	II ŚN	Mandarynki 2 szt			
	Obiad	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Eskalopka z kurczaka smażona 120 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (***JAJ, GOR,***) Marchewka mini z sezamem & 100 g (***SEZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchewka mini z sezamem & 100 g (***SEZ,***) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym ()-podstawa 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy () 50 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (***JAJ, GOR,***) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Eskalopka z kurczaka smażona 120 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (***JAJ, GOR,***) Marchewka mini z sezamem & 100 g (***SEZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpieprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sos tatarski 80 ml (***JAJ, GOR, S02,***) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpieprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 60 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Sałata lodowa 30 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpieprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sos tatarski 50 ml (***JAJ, GOR, S02,***) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpieprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sos tatarski 80 ml (***JAJ, GOR, S02,***) Papryka świeża 70 g Sałata lodowa 30 g
	PN			Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 30 g	
		E: 2660.13 kcal; B: 105.35 g; T: 117.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 308.00 g; W tym cukry: 102.39 g; Bł.: 28.11 g; Sól: 6.49 g;	E: 2333.92 kcal; B: 109.23 g; T: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; W: 298.38 g; W tym cukry: 96.05 g; Bł.: 23.88 g; Sól: 6.36 g;	E: 2309.17 kcal; B: 125.26 g; T: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 281.43 g; W tym cukry: 64.68 g; Bł.: 36.78 g; Sól: 7.21 g;	E: 2866.29 kcal; B: 117.13 g; T: 125.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; W: 333.28 g; W tym cukry: 103.52 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-22 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałatka jarzynowa () 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa () 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałatka jarzynowa () 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Rukola 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Rukola 20 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Rukola 20 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kasza bulgur 150 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona z kefirem 100 g (***MLE,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kasza bulgur 150 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona z kefirem 100 g (***MLE,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kasza bulgur 150 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona z kefirem 100 g (***MLE,***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kasza bulgur 150 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona z kefirem 100 g (***MLE,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g
	PD	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (***MLE,***) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g
	PN			Melon 150 g	
		E: 2362.24 kcal; B: 111.67 g; T: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 314.93 g; W tym cukry: 69.07 g; Bł.: 26.99 g; Sól: 7.42 g;	E: 2197.47 kcal; B: 108.76 g; T: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 319.99 g; W tym cukry: 63.81 g; Bł.: 22.43 g; Sól: 6.75 g;	E: 2362.51 kcal; B: 120.04 g; T: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 300.36 g; W tym cukry: 40.05 g; Bł.: 35.38 g; Sól: 7.79 g;	E: 2419.24 kcal; B: 113.02 g; T: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 327.53 g; W tym cukry: 78.67 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 7.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g "Ćwikła" z jabłkiem () 100 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Jogurt roślinny Joya Sojowa 200 g 1 szt (***SOJ,***)			
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów & 100 g (***MLE, ORZ, SEL,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Makaron penne 150 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów & 100 g (***MLE, ORZ, SEL,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z selera i orzechów & 100 g (***MLE, ORZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów & 100 g (***MLE, ORZ, SEL,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Serek homo owocowy 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z brokułem i tofu 200 g (***SOJ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Sałata lodowa 10 g
	PN			Muffin czekoladowy dla cukrzyków & 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	
		E: 2208.32 kcal; B: 107.30 g; T: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 270.73 g; W tym cukry: 54.26 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 9.46 g;	E: 2089.00 kcal; B: 103.03 g; T: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; W: 265.76 g; W tym cukry: 55.40 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 8.78 g;	E: 2201.03 kcal; B: 107.49 g; T: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; W: 232.98 g; W tym cukry: 30.17 g; Bł.: 37.45 g; Sól: 9.94 g;	E: 2506.07 kcal; B: 119.91 g; T: 92.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 302.42 g; W tym cukry: 67.87 g; Bł.: 29.66 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (***SOJ,***) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (***SEL,***) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Tofu 50 g (***SOJ,***) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (***SEL,***) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (***SOJ,***) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (***SEL,***) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Obiad	Szpinakowa z ryżem () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	Szpinakowa z ryżem () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ryżem brązowym () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt
	PD	Koktajl z jagód * 200 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl z jagód b/c* 200 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koktajl z jagód * 200 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 80 g (***JAJ, GOR,***) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (***JAJ, MLE,***) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 80 g (***JAJ, GOR,***) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Wafle ryżowe 30 g	
		E: 2295.77 kcal; B: 98.24 g; T: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; W: 309.66 g; W tym cukry: 84.95 g; Bł.: 33.39 g; Sól: 7.83 g;	E: 2280.59 kcal; B: 96.29 g; T: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 324.28 g; W tym cukry: 108.34 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 7.17 g;	E: 1962.75 kcal; B: 99.08 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 266.63 g; W tym cukry: 45.91 g; Bł.: 36.99 g; Sól: 6.70 g;	E: 2409.17 kcal; B: 100.70 g; T: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; W: 333.51 g; W tym cukry: 85.37 g; Bł.: 34.38 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpieprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 60 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpieprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 60 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpieprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 60 g Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpieprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 60 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (***SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (***MLE, S02,***) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (***MLE,***) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (***SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (***MLE, S02,***) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (***SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (***MLE, S02,***) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem & 100 g (***MLE, SEL, GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Dip czosnkowy 50 g (***MLE,***) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami dieta & 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos jogurtowy naturalny 50 g (***MLE,***) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Dip czosnkowy 50 g (***MLE,***) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Dip czosnkowy 50 g (***MLE,***) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt	
		E: 2273.32 kcal; B: 122.44 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; W: 300.45 g; W tym cukry: 74.32 g; Bł.: 33.71 g; Sól: 10.96 g;	E: 2517.10 kcal; B: 126.98 g; T: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 387.61 g; W tym cukry: 74.94 g; Bł.: 30.31 g; Sól: 8.52 g;	E: 2297.88 kcal; B: 115.30 g; T: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 292.43 g; W tym cukry: 51.27 g; Bł.: 44.73 g; Sól: 9.99 g;	E: 2348.32 kcal; B: 123.04 g; T: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 318.60 g; W tym cukry: 88.87 g; Bł.: 36.71 g; Sól: 10.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Mix sałat z oliwą z oliwek & 100 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Kurczak pieczony 60 g Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (***SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Mix sałat 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Mandarynki 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Schab z morelą suszoną 100 g (***S02,***) Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kluski śląskie* 150 g (***JAJ,***) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z grzanką & 300 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kluski śląskie* 150 g (***JAJ,***) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Schab z morelą suszoną 100 g (***S02,***) Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kluski śląskie* 150 g (***JAJ,***) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 10 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (***MLE, SEL,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 10 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 10 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (***MLE,***) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (***MLE, SEL,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona 5 g
		E: 2890.53 kcal; B: 135.21 g; T: 140.59 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; W: 280.13 g; W tym cukry: 83.11 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 11.57 g;	E: 2860.80 kcal; B: 148.83 g; T: 133.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; W: 275.55 g; W tym cukry: 75.57 g; Bł.: 22.91 g; Sól: 10.28 g;	E: 2766.19 kcal; B: 162.48 g; T: 131.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; W: 251.06 g; W tym cukry: 50.76 g; Bł.: 34.10 g; Sól: 11.85 g;	E: 2660.70 kcal; B: 148.15 g; T: 99.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; W: 304.08 g; W tym cukry: 83.33 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 12.13 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierajace gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,