

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u> )
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Burger pieczony z buraka, twarogu i kaszy ječzmiennej 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Krem z brokuła + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pulpet z dorsza + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2261.45 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2087.43 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2118.17 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2336.45 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2028.52 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )					
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 8 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 8 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cytryna 8 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 5 g				
	Wartość energetyczna: 1972.64 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1939.83 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2002.04 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 236.85 g; W tym cukry: 31.10 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2195.62 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2004.08 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 3.64 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz 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 ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy zielonej 50 g Szynka delikatkowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz 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 ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz 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 ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Puttyng z nasion chia na mleku z truskawką & 150 g ( <u>MLE.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Salatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami + 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Salatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Salatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami + 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Papryka świeża mix 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* -dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Papryka świeża mix 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* -dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	
	PN		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2170.88 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 271.84 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 1791.69 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 250.27 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2367.82 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2421.70 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 1861.85 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 258.19 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Dip ziołowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Dip ziołowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II SN Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
2024-03-07 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
		PD Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-03-07 czwartek	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g				
		Wartość energetyczna: 2463.17 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2661.60 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 337.97 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2455.85 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2663.15 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2673.42 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 101.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Ślupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> )	Ślupki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> )	Ślupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> )	Ślupki warzywne gotowane (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa cebulowa z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE. może zawierać: SOJ.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	pudding z nasion chia z mango & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia z mango & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor ki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z awokado i jajka 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor ki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor ki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z awokado i jajka 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2330.97 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2375.05 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 113.43 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2157.93 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 263.10 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2377.53 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2320.71 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 114.61 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 8.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-09 sobota	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	<b>II ŚN</b>	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	<b>PD</b>	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	<b>PN</b>			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2305.02 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2222.94 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2167.16 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 275.20 g; W tym cukry: 34.55 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2364.42 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 320.33 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2327.76 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Szyunkowa 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szyunkowa 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Szyunkowa 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Szyunkowa 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 10 g	
	II ŚN	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ</u> )					
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 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	
	PD	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka ( ) 150 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta ( ) 150 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka ( ) 150 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka ( ) 150 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta ( ) 150 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Winogrona 150 g						
	Wartość energetyczna: 2717.79 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; W tym cukry: 110.11 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2575.85 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2546.12 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 95.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2717.79 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; W tym cukry: 110.11 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2588.24 kcal; Białko ogółem: 133.28 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 5.65 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		II ŚN Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u> )				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 280 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos piecarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i marchwi () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
		PN Melon 150 g				
		Wartość energetyczna: 2192.06 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; W tym cukry: 102.49 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; W tym cukry: 110.26 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2178.57 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 269.11 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 53.79 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2249.06 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; W tym cukry: 112.09 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2329.23 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 111.48 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.09 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona z oliwą 60 g	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z cynamonem + 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta warzywna () 100 g ( <b>SEL</b> )
	II ŚN	Mandarynka 2 szt			
Obiad	Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Eskalopka z kurczaka smażona 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>SEZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <b>SEZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (-)podstawa 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Eskalopka z kurczaka smażona 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <b>SEZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchewka mini z sezamem + 100 g Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos tatarski 80 ml ( <b>JAJ, GOR, S02</b> ) Papryka świeża 70 g Salata lodowa 30 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 30 g	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos tatarski 50 ml ( <b>JAJ, GOR, S02</b> ) Papryka świeża 70 g Salata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos tatarski 80 ml ( <b>JAJ, GOR, S02</b> ) Papryka świeża 70 g Salata lodowa 30 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Salata lodowa 10 g
	PN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g			
	Wartość energetyczna: 2521.53 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 106.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2198.74 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2230.32 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 272.12 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2726.62 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 113.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2160.74 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 104.77 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.40 g;

2024-03-12 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g
	PD	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN			Melon 150 g			
	Wartość energetyczna: 2352.35 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2198.18 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2179.67 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 267.14 g; W tym cukry: 39.33 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2409.35 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2248.38 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g "Cwikla" z jabłkiem () 100 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g "Cwikla" z jabłkiem () 100 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński #-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 200 g Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z brokulem i tofu 200 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 200 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z brokulem i tofu 200 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g
		PN Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2059.63 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 260.04 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1916.17 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 258.58 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2256.33 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 102.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 233.54 g; W tym cukry: 34.76 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2357.38 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1928.17 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 259.42 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-15 piątek	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	<b>II ŚN</b>	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ryżem brązowym () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	<b>PD</b>	Koktajl z jagód * 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl z jagód b/c* 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl z jagód * 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	<b>Kolacja</b>	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rozszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rozszponka 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rozszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
<b>PN</b>	Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2307.97 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 318.77 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2019.42 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 301.95 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1944.25 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 263.93 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2421.37 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2022.80 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 5.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II sN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem + 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wierzpiną i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Dip czosnkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wierzpiną i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wierzpiną i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Dip czosnkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wierzpiną i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Dip czosnkowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wierzpiną i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2197.64 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2244.16 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2189.94 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2272.64 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2266.16 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-03-17 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak pieczony 60 g Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak pieczony 60 g Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak pieczony 60 g Papryka świeża 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 90 g
	<b>II ŚN</b>	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	<b>PD</b>	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g
<b>PN</b>			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany 30 g Salata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2443.59 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2289.33 kcal; Białko ogółem: 148.06 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2301.18 kcal; Białko ogółem: 159.84 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 267.55 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2691.67 kcal; Białko ogółem: 140.99 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2301.33 kcal; Białko ogółem: 149.74 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.27 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
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 zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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