

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-04-29 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 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 kajzerka 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 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 kajzerka 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> )
	<b>II ŚN</b>	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, może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u> )
	<b>Obiad</b>	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	<b>PD</b>	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Sałatka 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	
	<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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
<b>PN</b>			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2015.89 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1932.51 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1863.62 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 279.53 g; W tym cukry: 60.87 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2209.89 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 363.89 g; W tym cukry: 120.72 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1922.47 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-04-30 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> ) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata 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> ) Sałatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata 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 90 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata 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> ) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata 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> ) Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2024-04-30 wtorek	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 Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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
2024-04-30 wtorek	Kolejacja	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet wolno gotowany plastry + 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 1980.71 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1954.20 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 282.26 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2012.17 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 230.81 g; W tym cukry: 31.51 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2218.69 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g; W tym cukry: 88.38 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2107.77 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 4.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-05-01 środa	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka delikatessa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Sałata zielona 10 g
	II SN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		pudding z nasion chia na mleku z truskawką & 150 g ( <u>MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sałatka 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	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Sałatka 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 smarowania 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> ) Ogórek świeży 90 g Sałata 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek świeży 90 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidoroki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Ogórek świeży 90 g Sałata 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 smarowania 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> ) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2192.07 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 1829.74 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 274.34 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2241.75 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 274.92 g; W tym cukry: 35.69 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2386.33 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 1899.90 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 282.26 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-02 czwartek	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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		II ŚN Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera b/c 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	
	PD Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Kolejca	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g				
		Wartość energetyczna: 2192.68 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2234.99 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2202.83 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 290.26 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2392.66 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2279.69 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-03 piątek	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomiodorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomiodorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	<b>II ŚN</b>	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> )	
	<b>Obiad</b>	Krem z dyni + 300 ml ( <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 gotowane 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 + 300 ml ( <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 gotowane 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	Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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 + 300 ml ( <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 gotowane 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 + 300 ml ( <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 gotowane 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
	<b>PD</b>	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	
	<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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Miód (25g) 1 szt 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 Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 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 Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	<b>PN</b>			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2311.98 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 316.03 g; W tym cukry: 116.92 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2280.53 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1930.59 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 241.62 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2357.98 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 116.92 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2226.19 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 8.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-04 sobota	Sniadanie	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> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
2024-05-04 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 150 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 150 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-05-04 sobota	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> )
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2382.85 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 293.20 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2322.49 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2244.99 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 258.97 g; W tym cukry: 29.93 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2442.25 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2331.19 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-05 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 20 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 20 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 20 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		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 gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 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 gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 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 gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 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 gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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				
	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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki () 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki () 80 g Sałata 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki () 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Winogrona 150 g				
		Wartość energetyczna: 2785.54 kcal; Białko ogółem: 144.37 g; Tłuszcz: 104.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 119.64 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2683.29 kcal; Białko ogółem: 147.30 g; Tłuszcz: 91.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; W tym cukry: 115.13 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2606.88 kcal; Białko ogółem: 148.46 g; Tłuszcz: 107.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 276.40 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2785.54 kcal; Białko ogółem: 144.37 g; Tłuszcz: 104.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 119.64 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2686.72 kcal; Białko ogółem: 149.03 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 114.47 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 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 kajzerka 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 kajzerka 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	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> )				
2024-05-06 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński 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 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* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 280 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy 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* 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	
2024-05-06 poniedziałek	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Roszponka 10 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 g
		PN Melon 150 g				
		Wartość energetyczna: 2136.61 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2171.09 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2123.12 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 257.35 g; W tym cukry: 56.70 g; Błonnik pok.: 50.54 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2193.61 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2174.09 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 5.18 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-07 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> ) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>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> ) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z oliwą 60 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z cynamonem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>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> ) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL.</u> )
		II ŚN Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchewka mini z sezamem + 100 g Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <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	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 80 ml ( <u>JAJ, GOR, S02.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, S02.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos tatarski 80 ml ( <u>JAJ, GOR, S02.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g
				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g		
	PN	Wartość energetyczna: 2517.34 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 104.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2211.96 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2240.19 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 272.65 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2722.43 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 111.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2172.39 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; W tym cukry: 104.21 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka () (z olejem) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 150 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata 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 Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () (z olejem) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka () (z olejem) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata 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> ) Sałatka z ryżu i tuńczyka- dieta () 150 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 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> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 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> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata 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		
PN	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mix sałat 30 g Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
			Melon 150 g			
	Wartość energetyczna: 2390.16 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2276.63 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2319.70 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 273.58 g; W tym cukry: 34.22 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2446.76 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2312.17 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-09 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> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) "Cwikla" z jabłkiem () 100 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> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 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> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) "Cwikla" z jabłkiem () 100 g 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> )				
2024-05-09 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2024-05-09 czwartek	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 10 g Pomidor 90 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 90 g
		PN Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2016.21 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1851.45 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 266.39 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2177.39 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 251.87 g; W tym cukry: 33.34 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2105.50 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1863.45 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata 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, PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
2024-05-10 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 Mandarynka 2 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt
		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
2024-05-10 piątek	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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Roszponka 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Roszponka 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wafle ryżowe 30 g				
PN	Wartość energetyczna: 2261.20 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2060.36 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 303.11 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1951.90 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 262.73 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2374.60 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2090.10 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 5.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-11 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 drobiowo wpięprzowy 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 JECZ.</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 drobiowo wpięprzowy 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 JECZ.</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 drobiowo wpięprzowy 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 JECZ.</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 drobiowo wpięprzowy 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 JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt drobiowo wpięprzowy 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 JECZ.</u> )
		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g 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 z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek 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 z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g 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 () 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	
	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną 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	
			Jabłko 1 szt 1 szt			
PN	Wartość energetyczna: 2190.38 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 292.47 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2212.46 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2185.18 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 267.44 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2265.38 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2220.87 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-05-12 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> ) 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 sałat 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 sałat 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 sałat 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix sałat 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 sałat 10 g Pomidor b/skórki 90 g
		II SN	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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
		PD	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 z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 Sałata 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 Sałata 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 smarowania 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 Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2439.57 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2285.31 kcal; Białko ogółem: 147.89 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2297.16 kcal; Białko ogółem: 159.66 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 266.51 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2687.65 kcal; Białko ogółem: 140.82 g; Tłuszcz: 94.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 73.95 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2312.65 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.22 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 odżywczych:**

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,